

**TINGKAT KEPUASAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI TERHADAP MATERI LATIHAN PELATIH
DI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
A Brilyan Vandi Yansa
NIM. 13601241049

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul


**TINGKAT KEPUASAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI TERHADAP MATERI LATIHAN PELATIH
DI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

Disusun Oleh :

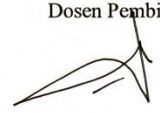
A Brilyan Vandi Yansa
NIM. 13601241049

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Yogyakarta 28 Juli 2017
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
NIP. 19830314 200801 1 012

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A Brilyan Vandi Yansa

NIM : 13601241049

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Terhadap Materi Latihan Pelatih di SMA Negeri 1 Pundong.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun 2017. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 28 Juli 2017
Yang menyatakan,



A Brilyan Vandi Yansa
NIM. 13601241049

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEPUASAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI TERHADAP MATERI LATIHAN PELATIH DI SMA NEGERI 1 PUNDONG

Disusun Oleh:

A Brilyan Vandi Yansa
NIM 13601241049

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 14 Juli 2017

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
Ketua Penguji/ Pembimbing
Danang Pujo Broto, M.Or.
Sekretaris Penguji
Sudardiyono, M.P.d.
Penguji Utama

Tanda Tangan

Tanggal

14/08 2017


19/08 2017

14/08 2017

Yogyakarta, 16 Agustus 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

**TINGKAT KEPUASAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI TERHADAP MATERI LATIHAN PELATIH
DI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

Oleh

A Brilyan Vandi Yansa

NIM 13601241049

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena belum diketahui tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah survei dengan menggunakan instrumen angket. Subyek pada penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong putra sebanyak 20 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong yang termasuk dalam kategori sangat kurang puas ada 0 orang (0%), kurang puas ada 2 orang (10%), kategori cukup ada 0 orang (0%), kategori puas ada 14 orang (70%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat puas (20%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong termasuk ke dalam kategori puas.

Kata Kunci : *tingkat kepuasan, materi latihan, SMA Negeri 1 Pundong.*

MOTTO

1. *Panjenengan-panjenengan kulo-kulo, Panjenengan luwih sae ketimbang kulo, Kulo benten kalia panjenganan* (A Brilyan Vandi Yansa)
2. Apabila Anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka Anda telah berbuat baik terhadap diri sendiri. (Benyamin Franklin)
3. Teman sejati adalah ia yang meraih tangan anda dan menyentuh hati anda.
(Heather Pryor)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Sarjaka dan Ibu Nis Rina Hewati tercinta. Ibu yang telah melahirkan saya dan merawat saya sampai sejauh saat ini. Kedua orang tua saya yang memberikan dukungan doa sehingga skripsi saya telah saya selesaikan.
2. Kakak saya Olivia Kartika Sani dan Nenek saya Sriyubaidah yang telah menemani dan menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunia-Nya sehingga pada kesempatan ini saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Pelatih di SMA Negeri 1 Pundong.

Tugas Akhir Skripsi ini ditulis untuk diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan trimakasih kepada;

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin untuk penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

4. Bapak *Sujarwo, S.Pd.* Jas. M.Or selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan dukungan, nasehat, dan bimbingan sehingga tugas akhir skripsi dapat terselesaikan.
5. Bapak Drs. Raden Sunardianta, M.Kes. selaku dosen penasehat akademik yang selalu memberikan nasehat dan arahan sampai saat ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bekal ilmu yang sangat bermanfaat bagi saya.
7. Keluarga saya Bapak Sarjaka, Ibu Nis Rina Herwati, Kakak Olivia Kartika Sani dan Nenek saya Sriyubaidah atas do'a dan pengorbanan demi kemajuan masa depan saya.
8. Teman-teman program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013 atas pengalaman yang pernah kita lalui.
9. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang telah terlibat dan membantu sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik dan lancar.

Semoga kebaikan mereka mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis sadar bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pihak-pihak terkait. Amin.

Yogyakarta, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Kepuasan	6
2. Materi Latihan Bola Voli	9
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	23
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berfikir	27
 BAB III. METODE PENELITIAN	 28
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Devinisi Operasional Variabel	29
D. Subyek Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Expert Judgment	33
G. Uji Coba Instrumen	33
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	33
I. Teknik Pengumpulan Data	35
J. Teknik Analisis Data	36

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Tempat, Waktu dan Sampel Penelitian	38
B. Hasil Penelitian.....	38
C. Pembahasan	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	58
C. Saran	58
D. Keterbatasan Penelitian	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Daftar Subyek Penelitian	30
Tabel 2 Kisi-Kisi Pertanyaan.	32
Tabel 3 Ketegorisasi Norma Penilaian.....	37
Tabel 4. Kepuasan Materi Latihan	38
Tabel 5. Kepuasan Materi Latihan Fisik Umum.....	40
Tabel 6. Kepuasan Materi Latihan Fisik Khusus	41
Tabel 7. Kepuasan Teknik Dasar Bola Voli.....	45
Tabel 8. Kepuasan Taktik dalam Bola Voli.	47
Tabel 9. Kepuasan Psikologis dalam Bola Voli.....	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Piramida Faktor Latihan.....	10
Gambar 2. Diagram Batang.....	39
Gambar 3. Diagram Batang.....	41
Gambar 4. Diagram Batang.....	42
Gambar 5. Diagram Batang.....	46
Gambar 6. Diagram Batang.....	48
Gambar 7. Diagram Batang.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Validasi dan Reliabilitas.....	63
Lampiran 2. Hasil Tes Penelitian	65
Lampiran 3. Lampiran Angket Penelitian.....	71
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi	75
Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian.....	80
Lampiran 6. Surat Keterangan Bukti Penelitian	83
Lampiran 7. Surat Keterangan Bebas Teori.....	84
Lampiran 8. Kartu Bimbingan	85
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang ada di Sekolah merupakan sebuah bagian dari pendidikan yang ada, Penjasorkes memiliki tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan aspek-aspek kebugaran, keterampilan gerak, perilaku hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui sebuah aktivitas jasmani dan olahraga. Kegiatan pendidikan jasmani tentu saja direncanakan dengan sistematis dalam rangka untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan itu sendiri memiliki banyak pengertian yang berbeda-beda, akan tetapi maksud dan tujuannya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang sedang. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pembelajaran Penjasorkes biasanya dalam menyampaikan sebuah materi hanya menggunakan aktivitas olahraga dan permainan, seperti atletik, sepak bola, bola basket, bola voli, dan lain-lain. Tujuan dari Penjasorkes itu juga tidak hanya dalam kemampuan psikomotor, kognitif dan afektif. Penjasorkes memiliki tambahan satu lagi tujuan yang harus ditempuh yaitu tujuan fisik. Ada empat aspek yang harus ditempuh di dalam Penjasorkes, akan tetapi untuk jam pembelajaran yang ada di Sekolah kurang maksimal. Keempat aspek tersebut

tidak akan maksimal ketika Penjasorkes hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, oleh karena itu perlu diadakan jam tambahan di luar kegiatan belajar mengajar demi mencapai tujuan Penjasorkes itu sendiri atau tujuan dari Pendidikan Nasional itu sendiri yaitu dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Pengembangan potensi siswa tidak hanya dapat dikembangkan hanya melalui pendidikan formal, namun pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki peranan yang besar pula. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan, tetapi mereka juga belajar untuk menghadapi sebuah tantangan baru, berlatih secara spesifik olahraga, memiliki teman lebih banyak, dan memiliki pengalaman yang lebih banyak pula. Salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan permainan yang dapat mewakili hal tersebut adalah kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli merupakan kegiatan beregu/ tim, yang mampu mengembangkan bentuk kerja sama dan komunikasi, sehingga komunikasi dengan teman itu sangat diperlukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam hal ini adalah bola voli tidak hanya baik untuk mengembangkan aspek fisik saja akan tetapi baik juga untuk perkembangan aspek sosial yang dimiliki siswa.

Harapan latihan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong siswa memiliki kepuasan yang bagus terhadap materi latihan maupun terhadap sarana prasarana latihan. Berdasarkan wawancara dengan salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong yaitu bapak Sujarwo selaku pelatih tim putra SMA Negeri 1 Pundong, menunjukkan bahwa potensi olahraga

bola voli di SMA Negeri 1 Pundong ini bagus, hal itu dikarenakan dalam 2 tahun terakhir dapat menjuarai kompetisi bola voli PORDA Bantul dan UGM Cup. Prestasi yang dimiliki salah satu Sekolah reguler di Kabupaten Bantul ini dapat mengalahkan Sekolah olahraga di Kabupaten Bantul. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong Bantul memiliki banyak kendala yaitu diantaranya masih kurangnya sarana dan prasarana latihan yang dimiliki masing-masing Sekolah, hal ini dapat mengganggu konsentrasi latihan yang sedang berlangsung dan tidak dapat memaksimalkan potensi dengan baik.

Waktu latihan ekstrakurikuler siswa juga jarang pada berangkat, frekuensi berangkat secara bersamaan jarang terjadi dikarenakan latihan bentrok/ bersamaan dengan latihan di klub bola voli, hal ini juga dapat mengakibatkan kerjasama di dalam tim bola voli kurang bagus. Tingkat kepuasan yang dirasakan antara siswa peserta ekstrakurikuler terhadap materi latihan yang diberikan pelatih juga belum diketahui, hal ini sangat bisa untuk membantu perkembangan peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam penelitian ini akan dikaji lebih lanjut. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dimaksud adalah kegiatan ekstrakurikuler bola voli, oleh karena itu judul yang diambil dalam penelitian ini adalah “Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Pelatih di SMA Negeri 1 Pundong”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi sebuah permasalahan yang ada di ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong terhadap tingkat kepuasan materi latihan bola voli yang diberikan oleh pelatih, antara lain sebagai berikut :

1. Sarana dan prasarana untuk ekstrakurikuler bola voli kurang.
2. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli untuk waktu keberangkatannya jarang sekali.
3. Jadwal latihan antara di Sekolah dan di klub terjadi secara bersamaan
4. Tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler terhadap materi latihan bola voli yang diberikan belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti hanya membatasi masalah ini mengenai tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Pelatih di SMA Negeri 1 Pundong?.”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih

ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong . Hasil dari penelitian ini juga bisa digunakan untuk koreksi seorang pelatih terhadap pembuatan materi latihan yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sehingga dapat melaksanakan materi latihan dengan sungguh-sungguh dan baik. Hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan oleh guru Penjasorkes maupun kepala sekolah dalam memberikan sebuah evaluasi terhadap pelatih ekstrakurikuler bola voli.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sebuah gambaran untuk mengetahui seberapa tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Guru Penjasorkes dan Kepala Sekolah, penelitian ini dapat dijadikan oleh guru Penjasorkes maupun kepala Sekolah dalam memberikan sebuah evaluasi terhadap pelatih ekstrakurikuler.
- b. Bagi Pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebuah pertimbangan untuk membuat materi latihan yang lebih bagus demi meningkatkan prestasi dalam olahraga bola voli.
- c. Bagi Siswa, penelitian ini dapat membuat siswa agar lebih semangat lagi dalam mengikuti sebuah latihan bola voli.
- d. Bagi Masyarakat, Penelitian ini dapat menciptakan sebuah kepedulian masyarakat untuk memajukan latihan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pundong.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kepuasan

Menurut Fandy Tjiptono (2014: 353), kata ‘kepuasan atau *satisfaction*’ berasal dari bahasa latin “*satis*” yang artinya adalah cukup baik atau memadai dan “*facio*” berarti melakukan atau berbuat. Pelanggan yang puas maka akan membeli lagi dan akan memberitahukan orang lain tentang kebaikan mereka menurut Philip Kotler (2002: 8). Menurut Rambat Lupiyoadi (2006: 192) bahwa kepuasan ialah merupakan tingkat perasaan seseorang menyatakan hasil perbandingan atas kinerja produk atau jasa yang diterima dan yang diharapkan. Menurut Fandy Tjiptono (2006: 147) kepuasan pelanggan adalah tingkat perasaan seseorang setelah membandingkan kinerja atau hasil yang ia rasakan dibandingkan dengan harapannya.

Ketiga pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepuasan konsumen adalah tingkat perasaan seseorang yang melakukan pembelian produk atau jasa untuk kebutuhan pribadinya setelah melakukan perbandingan antara kinerja produk atau jasa yang diberikan terhadap apa yang diharapkan oleh pemakai ataupun pelaku jasa tersebut. Kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler terhadap materi latihan pelatih ekstrakurikuler akan sangat berpengaruh terhadap kinerja pelatih ekstrakurikuler dalam melatih dan kinerja latihan siswanya dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler. Pengalaman yang baik dari seorang pelatih maka akan mendapatkan nilai bagus dari lingkungan pelatih tersebut dalam

melatih dan jika pelatih mendapatkan pengalaman dan nilai yang jelek maka akan menurunkan kualitas pelatih tersebut dalam melatih atau penilaian dari lingkungan sekitar dia melatih. Menurut Kotler dan Keller dalam Fandy Tjiptono (2014: 369), ada empat metode yang banyak digunakan untuk mengukur kepuasan pelanggan yaitu:

a. Sistem Keluhan dan Saran

Setiap permasalahan kepuasan wajib untuk memberikan sebuah kesempatan untuk pelanggannya agar dapat memberikan saran, keluhan, pendapat mereka yang ingin menyampaikan kepada kita. Cara tersebut dapat mengetahui seberapa besar kemampuan kita dalam memberikan layanan kepada pelanggan. Pelatih ekstrakurikuler harus selalu bertanya kepada siswa peserta ekstrakurikuler terkait materi latihan yang di ajarkan kepada siswanya, hal ini juga dapat mempengaruhi kerjasama antara siswa peserta ekstrakurikuler terkait hal kepuasan materi latihan yang akan diajarkan.

b. *Ghost/ Mystery Shopping*

Ghost shopping ini adalah salah satu cara pengecekan dengan cara terjun langsung ke lapangan untuk mengecek kinerja orang yang bersangkutan, pada cara yang satu ini tim penilai bisa dari pimpinan itu sendiri atau menyuruh orang untuk datang langsung terjun ke lapangan, dan pada saat terjun terjadi sebuah penilaian atau wawancara kepada orang yang akan dinilai dengan cara penyembunyian identitas.

c. *Lost Costumer Analysis*

Lost Costumer Analysis ini adalah cara mengetahui kepuasan pelanggan dengan cara menghubungi pelanggan yang sudah meninggalkan langganannya di perusahaan tersebut. Siswa yang pernah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pasti ada yang berhenti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler. Pelatih ekstrakurikuler wajib untuk bertanya kepada siswa tersebut karena apa dia berhenti latihan ekstrakurikuler, dari sini pasti akan tau penyebab dia berhenti berlatih.

d. Survei Kepuasan Pelanggan

Umumnya sebagian besar penelitian tentang kepuasan menggunakan email, pos, atau wawancara langsung. Melalui server perusahaan akan dapat memperoleh tanggapan langsung atau umpan balik langsung terkait kepuasan pelanggan. Perusahaan yang dimaksudkan ini adalah pelatih ekstrakurikuler harus memberikan seperti angket item-item kuesioner untuk mengecek pengukuran kepuasan siswanya tersebut.

Menurut Husain Umar (2000: 51) ada empat faktor yang mempengaruhi kepuasan konsumen, antara lain:

- a. Fasilitas dimaksud disini adalah segala sesuatu yang dapat dirasakan oleh para konsumen tentang semua hal yang menyangkut dengan keadaan konsumen selama berada di kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Pundong.
- b. Kualitas produk dimaksud disini adalah kualitas produk jasa yang ditawarkan oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong. Kualitas produk jasa di sini adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan baik atau

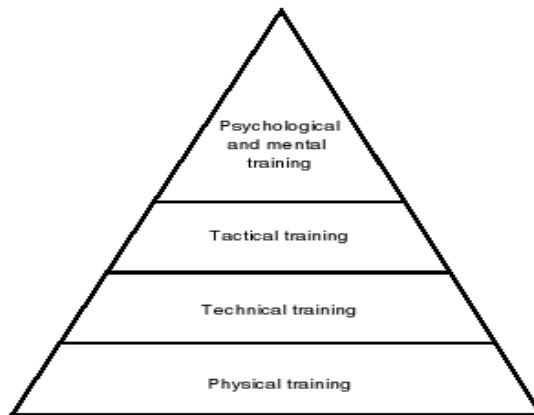
buruknya kualitas produk jasa yang diberikan oleh pelatih ekastrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong.

- c. Kualitas pelayanan bagi para pelaku bisnis, terutama di bidang jasa pelayanan sangat mempengaruhi tingkat kepuasan konsumen. Konsumen biasanya melakukan evaluasi kecil terhadap pelayanan yang diberikan oleh pengelola terhadap pelayanan yang diberikan.
- d. Kegiatan penjualan lebih mengarah pada aktivitas penjualan, dimana interaksi antara pengelola dan konsumen dapat terbentuk sehingga dapat menciptakan hubungan yang baik antara pengelola dan konsumen sehingga tercipta kepuasan.

2. Materi Latihan Bola Voli

Menurut Bompa (2009: 57) semua program latihan harus meliputi fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Faktor-faktor ini sangat penting untuk setiap program pelatihan terutama dilihat dari usia atlet, potensi individu, tingkat pengembangan atletik, dan tahap pada saat pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor selalu bervariasi sesuai dengan waktu, pelatihan atlet, umur biologis atlet dan olahraga yang sedang dilatihkan. Faktor-faktor pelatihan sangat penting faktor-faktor saling berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya dan latihan fisik adalah dasar semua faktor lain.

Berikut ini adalah piramida latihan :



Gambar 1 : Piramida Faktor Latihan (Bompa, 2009: 57)

a. Fisik umum

Menurut Bompa (2009: 59) Tujuan akhir dari pelatihan fisik umum adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet dan memaksimalkan adaptasi fisiologis untuk mempersiapkan atlet mendapatkan beban kerja masa depan. Fase pelatihan target pengembangan setiap komponen kebugaran fisik untuk meningkatkan kapasitas kinerja atlet yang bersangkutan. Semakin tinggi kapasitas kerja dikembangkan oleh atlet selama pelatihan fisik umum, semakin besar potensi dirinya untuk beradaptasi dengan meningkatkan fisiologis, psikologis, kebutuhan pelatihan dan kompetisi. Pelatihan fisik umum sangat diperlukan untuk melatih perkembangan atlet muda. Pelatihan fisik ini sangat berpengaruh sekali terhadap materi latihan latihan pelatih guna memberikan materi latihan selanjutnya.

b. Fisik Khusus dalam Bola Voly

Fisik khusus ini mengajarkan kita untuk berlatih sesuai dengan materi latihan kekhususan olahraga yang diminatinya Menurut James A Baley (1986: 2).

Latihan dalam fisik khusus yaitu diantaranya adalah Kekuatan, Tenaga, Ketahanan, Kelincahan, Keseimbangan, dan Kelenturan Tubuh.

1) Kekuatan dan Tenaga/ Daya ledak

Kekuatan (atau *strength* dalam bahasa Inggris) adalah kemampuan tubuh untuk melawan/ mengatasi beban atau tekanan (misalnya barbel seberat 50 kg), sedangkan tenaga (atau *power*) adalah kemampuan untuk menggunakan kekuatan dengan cepat, tepat, dan efisien. Kekuatan erat kaitannya dengan kontraksi otot, otot didalam tubuh kita ada 656 otot tulang dalam tubuh. Masing-masing otot mempunyai satu fungsi tertentu yang dibutuhkan, Secara keseluruhan semua otot membentuk 42% berat badan pria dan 30% berat badan pada wanita Menurut James (1986: 16). Menurut James (1986: 24) Riset menunjukan bahwa latihan beban dilakukan 3-4 kali (set) dengan masing-masing set 1-3 kali angkatan, sangat baik untuk mengembangkan kekuatan. Demikian pula 3-4 set latihan dengan 10-12 kali angkatan untuk tiap set dengan beban maksimum 80%, sangat baik untuk mengembangkan ketahanan otot.

Saran prinsip-prinsip program latihan untuk meningkatkan kekuatan dan tenaga dengan cara latihan beban dan *isometric* sebagai berikut :

- a) Latihan dilakukan yang menimbulkan suatu terikan tajam pada otot-otot dan urat daging.
- b) Latihan tidak perlu dikurangi berangsur-angsur.
- c) Empat session latihan perminggu merupakan dosis optimal.
- d) Periode latihan selama 2-3 menit harus diselingi saat istirahat 2-3 menit pula.

- e) Sekali tingkat kekuatan yang dikehendaki tercapai, hasilnya dapat dipertahankan dengan cara latihan seminggu sekali.
- f) Selama cuaca panas, semua upaya harus dilakukan untuk mencegah serangan udara panas.
- g) Latihan tidak meningkatkan koordinasi, koordinasi dilatih dengan cara praktek.
- h) Latihan pernafasan yang dalam merupakan latihan pemborosan waktu dan tenaga.
- i) Selama melakukan gerakan otot yang maksimal, tenggorokan harus tetap di buka dan dengan mengeluarkan bunyi “aaaaaaa” dengan tujuan mempertahankan tekanan dada bagian dalam yang merata dan seragam.
- j) Kekuatan dan tenaga tidak merusak koordinasi dan kelenturan.
- k) Suasana mental-emosional penting bagi efektifitas session latihan.

2) Ketahanan Tubuh/ Daya Tahan

Setiap cabang olahraga, disamping menuntut kekuatan pada kelompok-kelompok otot tertentu, menuntut pula tingkat dan jenis ketahanan tubuh tertentu. *Skill* olahraga atau gerakan tertentu dibutuhkan suatu upaya otot sekuat mungkin yang lambat untuk mengatasi semua *resistance maximal* menurut James (1986: 134). Berikut adalah efek latihan ketahanan terhadap organ tubuh manusia:

a) Efek Terhadap Jantung

Jantung fungsi satu satunya adalah memompa darah keseluruh tubuh manusia, dengan latihan ketahanan dindind otot jantung menjadi lebih kuat, sehingga memungkinkan jantung lebih besar dalam memancarkan darah dengan

volume banyak pada setiap kontraksinya. Suplai darah keseluruh tubuh juga akan lebih sempurna karena berkembangnya urat-urat darah yang baru.

b) Efek Terhadap Sistem Vaskular

Sistem vaskular juga berpegaruh berubah sedemikian rupa, sehingga dapat memompa darah lebih baik. Diameter pembuluh nadi dan pembuluh balik semakin besar dan jumlah pembuluh kapiler bertambah, sehingga mempercepat pengangkutan oksigen serta sari makanan ke dalam sel-sel tubuh dan karbon dioksida serta zat buangan yang ada.

c) Efek Terhadap Darah

Kemampuan darah dalam membawa oksigen tentu lebih baik dan bertambah besar, karena jumlah sel-sel darah merah dan jumlah hemoglobin juga bertambah.

d) Efek Terhadap Sistem Pernafasan

Perubahan terjadi pada system pernafasan, sebagai suatu adaptasi terhadap stress yang timbul karena latihan ketahanan. Semua perubahan ini memperbesar toleransi terhadap *stress* latihan ketahanan, menunda *fatigue* fisiologis, dan memungkinkan atlet yang bersangkutan membuat performa skill yang lebih baik.

Berikut ini adalah program latihan ketahanan kardiovaskular dan pernafasan menurut James (1986: 140)

- a) Peserta harus berlatih sebatas toleransi masing-masing.
- b) Dosis harus ditingkatkan secara bertahap, sesuai dengan maningkatnya toleransi.

- c) Latihan cukup intensif untuk menambah kecepatan denyut jantung sampai 150 kali per menit atau lebih dan latihan harus dipertahankan pada tingkat ini paling sedikit selama 15 menit.
- d) Tunggu sampai 10-15 menit untuk melihat hasilnya. Program kondisioning ini harus dimulai 10-15 minggu sebelum dimulainya saat-saat pertandingan.
- e) Bila program kondisioning telah dimulai, latihan harus dilakukan 3 kali dalam satu minggu selama dua minggu.
- f) Pelatih dapat mendesain sendiri drill-drill untuk skill yang dapat digunakan demi menunjang kesegaran jasmani sekaligus.

3) Kelincahan dan Keseimbangan

Kelincahan Menurut James (1986: 198) adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak dan berlari hampir dalam kecepatan penuh. Atlet bola voli sangat memerlukan kemampuan ini untuk menunjang keefektifan kerja dalam bermain atau bertanding, tanpa sebuah kelincahan pemain bola voli tidak dapat bekerja dengan maksimal, sedangkan keseimbangan menurut James (1986: 201) adalah kemampuan untuk memelihara semua tubuh secara menyeluruh dengan mata tertutup dan kemampuan untuk memelihara keseimbangan dengan mata terbuka. Kelincahan dan keseimbangan jika di koordinasikan dapat membuat system gerak tubuh yang sangat bagus, kelincahan di imbangi dengan keseimbangan yang maksimal dapat lebih memaksimalkan gerak dalam olahraga bola voli.

a) Cara Melatih Kelincahan

Semua latihan seperti *aerobic* dan ketahanan tubuh dapat dikombinasikan dengan latihan kelincahan. Salah satu latihan kelincahan adalah *grass drill* dan *wind sprint*, latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan, disamping latihan sprint dan berhenti secara mendadak, para atlet bisa lari dengan sudut 45° atau 90° ke kanan, kiri, maju, atau mundur. Selain itu latihan berlari *zig-zag* juga dapat meningkatkan kelincahan

b) Prinsip-prinsip melatih keseimbangan

Latihan keseimbangan harus meningkatkan atau memberikan sebuah tantangan dan jangan terlalu lama untuk satu periode latihan agar tidak terjadi kebosanan, Selain itu berbagai macam latihan keseimbangan harus dilakukan perlahan pada permulaan dan kecepatan ditingkatkan sesuai dengan meningkatnya drill. Latihan keseimbangan bisa bervariasi misalnya latihan tanpa menggunakan alat, Latihan statis pada blok keseimbangan, latihan keseimbangan dinamis pada blok keseimbangan, Kereta dorong di atas block, Gulat kepala di atas block, dan latihan keseimbangan dinamis.

4) Kelenturan/ Kelentukan Tubuh

Kelenturan tubuh menurut James (1986: 213) adalah menunjuk pada rentan gerakan yang dapat terjadi pada berbagai persendian di tubuh, atau dapat juga disebut *fleksibilitas*. Seseorang bisa saja memiliki sebuah kelenturan yang baik pada persendian tertentu, tetapi kurang lentur pada persendian yang lainnya. Seorang atlet harus meningkatkan kelenturan tubuh dengan maksimal, karena kelenturan tubuh dapat mengurangi resiko atlet mengalami cedera dalam olahraga.

Latihan kelenturan sangat simple sekali perbanyak stratching dengan sungguh-sungguh dan maksimal.

c. Teknik Dasar Bola Voli

Olahraga bola voli memiliki beberapa tehknik dasar yaitu di antaranya adalah: (1) *Passing*, (2) *Servis*, (3) *Block*, dan (4) *Smash*, di antara ke empat teknik dasar tersebut, passing adalah teknik yang paling dasar dan harus dipelajari dengan sungguh sungguh dan passing merupakan mengatur jalannya pertandingan dan bertahan, Menurut Mikanda Rahmani (2014: 115)

1) Passing

Passing terdiri dari 2 jenis yaitu passing bawah dan passing atas, kudua *passing* tersebut sangan mendominasi jalannya pertandingan. Penekanan latihan terhadap *passing* bawah dan *passing* atas sangatlah penting, apalagi tugas seorang libero harus memiliki *passing* bawah yang baik dan seorang *tosser* harus memiliki passing atas yang baik. Seluruh pemain bola voli harus menguasai teknik dasar ini.

2) Servis

Servis dilakukan sebagai permulaan permainan, seluruh pemain bola voli harus bisa malakukan servis dengan baik, kecuali libero. Servis juga bisa digunakan sebagai serangan awal dalam permainan bola voli. Atlet pemula biasanya mengguanak servis ini dengan servis bawah, akan tetapi ketika sudah menjadi atlet yang bagus, servis bisa dikombinasi yaitu servis *float* atau *jump* servis. Semakin baik kualitas servis maka akan semakin sulit lawan dalam menerima servis tersebut.

3) *Block*

Teknik *block* atau sering juga disebut dengan membendung bola adalah salah satu usaha untuk melakukan pertahanan maupun serangan. *block* dalam bola voli sangatlah penting, ketika lawan sedang melakukan *smash* dan tidak kita *block* maka lawan akan dengan mudah dalam mencari poin. Cara melakukan *block* adalah posisi badan pemain berada di depan net, posisi kaki sedikit ditekuk. Sebagai persiapan kedua tangan selalu berada di depan dada dan telapaknya membuka. Saat bola mendekati net maka melakukan gerakan melompat dan meletakkan bendungan kedua tangan di depan bola yang akan dipukul.

4) *Smash*

Smash merupakan teknik memukul bola melewati net dengan sangat keras dan terarah. Teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan cara melemparkan bola ke arah lawan. Pukulan ini biasanya dilakukan dengan bersamaan dengan lompatan yang setinggi tingginya. Teknik ini menggabungkan kekuatan otot lengan dan kaki.

d. Taktik Dalam Bola Voli

Menurut Muhammad Muhyi (2009: 106) strategi atau sering dikenal dengan taktik dalam bola voli adalah suatu cara yang di desain sebaik mungkin untuk tim dalam menjalani suatu pertandingan. Taktik dalam olahraga bola voli ada taktik penyerangan dan taktik bertahan. Berikut ini adalah pembahasan masing-masing taktik dalam olahraga bola voli;

1) Taktik Menyerang

Untuk memperoleh kemenangan pada suatu pertandingan tentu tidak lepas dari taktik dan strategi. Bentuk taktik penyerangan dapat berupa individu maupun kelompok/ tim. Taktik penyerangan sangat diperlukan sekali untuk menentukan jalannya kemenangan pertandingan. Formasi penyerangan harus disusun sebaik mungkin agar mendapatkan hasil dan poin yang maksimal. Taktik menyerang dalam bola voli lebih dominan kepada serangan lewat smash, setelah *smash* adalah dari servis, setelah servis adalah *block*. Tentu saja untuk smash dibuat sebuah variasi yang bermacam macam agar lawan sulit untuk membendung serangan yang dibuat. Berikut ini adalah macam-macam pola serangan dalam menyerang:

a) Formasi 1-3-2 (3 SM – 1 SU)

Pemain no 4 menempatkan sebagai *set upper*, pemain 5,3,dan 2 sebagai penyerang .

b) Formasi 4-2 (sistem 4 SM – 2SU)

Menetapkan empat orang penyerang, yaitu pada posisi 1,2,4 dan 5, dan dua orang pengumpan (*set upper*) yaitu no 3 dan 6.

c) Formasi 5-1 (sistem 5 SM-1 SU)

Ada 5 pemain sebagai penyerang, yaitu posisi 1,2,4,5 dan seorang pemain sebagai pengumpan pada posisi 3.

2) Taktik Bertahan

Strategi bertahan dari serangan lawan juga perlu dilatihkan kepada para atlet, tujuan bertahan adalah agar lawan tidak bisa mencuri poin dari kita.

Serangan dari lawan berupa smash yang keras dapat kita tangkis dengan *block* maupun menggunakan passing dan posisi bertahan yang tepat. Ketika kita dapat bertahan dengan baik maka kita akan dengan mudah dalam melakukan serangan balik kepada lawan kita. Ada tiga macam pola bertahan dari serangan smash lawan, yaitu;

- a) Bertahan dari serangan lawan di mana pemukul dari posisi 4 dari pihak lawan.
- b) Bertahan dari serangan lawan di mana pemukul dari posisi 2 dari pihak lawan.
- c) Bertahan dari serangan lawan di mana pemukul dari posisi 3 dari pihak lawan.

e. Psikologi dalam Bola Voli

Psikologi dalam olahraga khususnya dalam olahraga bola voli sangat menentukan jalannya sebuah permainan dan pertandingan. Seluruh aspek yang sudah dilatih dan sudah dimaksimalkan tidak akan berjalan baik ketika psikologi atlet menjadi jelek, dibawah ini adalah macam macam latihan psikologi untuk mengembanga aspek psikologi dalam bermain atau bertanding menurut Komarudin (2015: 1);

1) Latihan Ketrampilan Mental dalam Olahraga

Latihan ketrampilan mental merupakan latihan yang disusun dalam suatu program latihan. Latihan mental biasanya dilaksanakan sebelum menjelang pertandingan. Latihan ini berguna untuk meningkatkan performa dalam olahraga. Atlet yang dilatih mentalnya akan semakin trampil dalam melaksanakan gerakan gerakan dalam olahraga bola voli.

Latihan mental dibagi menjadi tiga bagian yaitu: (1) ketrampilan dasar, (2) Ketrampilan Performa, dan (3) Ketrampilan Fasilitatif. Latihan mental harus

dipelajari dan dikembangkan melalui penggunaan metode latihan mental yang dibagi menjadi dua yaitu dasar dan ketrampilan mental. Proses latihan mental ini menggunakan metode pendekatan *intregatif* untuk mengembangkan segala aspek latihan mental.

2) Motivasi dalam Olahraga

Motivasi merupakan kekuatan (*energi*) yang dapat menimbulkan semangat seseorang dalam mencapai tujuan dan keinginannya baik yang muncul dari dalam diri (*intrinsik*) maupun yang muncul dari luar diri (*ekstrinsik*). Motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri tanpa adanya faktor atau dorongan dari luar disebut dengan motivasi intrinsik sedangkan motivasi yang timbul karena adanya pengaruh dari luar individu disebut dengan motivasi *ekstrinsik*.

Motivasi merupakan suatu hal yang penting karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapainya. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada seseorang dalam mencapai tujuan dan keinginannya. Misalnya seorang atlet yang ingin memenangkan suatu kejuaraan, yang pada awalnya merasa kurang yakin akan kemampuannya maka dengan adanya motivasi baik yang muncul dari diri sendiri ditambah motivasi dari teman, pelatih, keluarga dan lingkungan maka atlet tersebut akan merasa semangat dan antusias dalam berlatih dan semakin siap dalam menghadapi pertandingan.

3) Penetapan Tujuan/ Sasaran dalam Olahraga

Penetapan tujuan merupakan salah satu untuk merancang kemampuan atau tujuan untuk mencapai suatu hal tertentu. Tujuan atau target dapat meningkatkan semangat atlet dalam berlatih maupun bertanding. Peran pelatih sangat penting

untuk memberikan arahan-arahan terkait tujuan seseorang atlet, hal ini ditekankan karena seorang pelatih lebih memahami karakteristik dan kemampuan siswa dalam berolahraga bola voli. Prinsip-prinsip untuk menetapkan tujuan adalah (1) Tetapkan Tujuan yang sulit dicapai tetapi realistic untuk dicapai, (2) Tetapkan tujuan yang spesifik, dapat diamati, dan dapat diukur, (3) Tetapkan tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang, (4) Tetapkan tujuan performa daripada menetapkan tujuan hasil, (5) Tuliskan tujuan secara spesifik, (6) diskusikan tujuan yang ditetapkan dengan orang lain yang dianggap penting, atau dengan atlet, dan (7) Tetapkan tujuan oleh diri sendiri daripada mengadopsi tujuan orang lain untuk diri sendiri.

4) Latihan *imagery* dalam olahraga

Latihan *Imagery* merupakan salah teknik atau metode latihan ketrampilan mental yang dalam proses atlet menciptakan kembali pengalamannya dalam otaknya. Latihan *imagery* ini dapat dilakukan dalam keadaan apapun, dalam bertanding maupun pada saat melakukan latihan rutin. Latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan yaitu; *Kognitif Spesifik*, *Kognitif General*, *Motivational Spesifik*, *Motivational General*, *Arousal Motivational General*, *Motivational General Mastery*. Karakteristik yang harus diperhatikan dalam *imagery* adalah kejelasan, *multisensory*, *controllable*, *internal* atau *eksternal*, *perspektif*, *mastery rehearsal*, dan *coping rehearsal*. Latihan *imagery* sangat bagus untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elit menggunakan latihan ini dikarenakan latihan ini sangat bermanfaat bagi kelangsungan pertandingan maupun latihan.

5) Latihan Relaksasi Otot secara Progresif

Latihan relaksasi secara progresif merupakan teknik atau metode latihan relaksasi yang dilakukan dengan cara menegakkan otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot menjadi rileks. Latihan ini harus dipelajari dan dilatihkan oleh pelatih kepada atletnya agar atlet terbiasa dan mampu membedakan otot dalam keadaan tegang dan dalam keadaan rileks. Latihan relaksasi sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet dalam pertandingan. Efektivitas dari latihan relaksasi ini dapat menurunkan dan mengatasi gejala *stress*, cemas, baik gejala fisiologi maupun gejala psikologis. Latihan relaksasi secara progresif dilakukan selama kurang lebih 20-30 menit dalam setiap latihan atau disesuaikan dengan sifat sifat kepribadian seorang atlet tersebut. Latihan ini diawali dengan melakukan sikap duduk nyaman mungkin, selanjutnya tutup mata dan mulai menarik nafas dalam dan perlahan-lahan sampai atlet sadar betul pada pola irama pernafasannya.

6) *Self-Talk*

Self-Talk merupakan bagian dari program latihan psikologis. Keterampilan mental yang diajarkan oleh para psikologis olahraga, dengan tujuan untuk meregulasi kondisi, emosi, perilaku, dan penampilan. *Self-Talk* dibagi menjadi dua bentuk yaitu *Self-Talk positive* dan *negative*. *Self-Talk* akan memberikan reaksi *positive* terhadap diri atlet, begitupun *Self-Talk negative* memberikan reaksi emosional *negative* dalam diri atlet.

Pelatih meminta agar para peserta ekstrakurikuler agar dapat berbicara kepada diri sendiri terkait kemampuan mereka masing-masing. Kesimpulan yang

mereka dapat akan berupa sebagai jalan keluar mereka sendiri dalam menerima sebuah masalah dalam berolahraga bola voli. Pelatih meminta agar peserta ekstrakurikuler belajar sendiri mengoreksi dirinya sendiri.

Ada beberapa cara yang harus dilakukan *Self-Talk* yaitu mengubah ungkapan *negative* menjadi *positive*, buat komitmen setiap hari setiap latihan dan setiap pertandingan untuk memberikan perhatian kepada *Self-Talk* yang dibuatnya, lakukan kilas balik atau berfikir kebelakang dan gambarkan keberhasilan penampilan anda yang gagal, dan bawalah catatan bentuk *Self-Talk* yang sederhana sehingga bisa dibaca setiap saat.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Deskripsi Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam Sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa menurut Yuyun Ari Wibowo (2015: 2). Sedangkan menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Bahkan dalam Pasal 1 Undang-Undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu: (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan Sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3)

Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler mempunyai banyak fungsi, fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah: Pengembangan, Sosial, Rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud RI Nomer 81A Tahun 2013). Keempat fungsi tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler ini berfungsi sangat baik untuk mengembangkan potensi anak dan dapat mengurangi resiko anak terkena kebiasaan yang negativ. Bakat dan minat peserta didik dapat juga dikembangkan dan dimaksimalkan di kegiatan ekstrakurikuler sekolah.

2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler ini juga bisa masuk dalam social di masyarakat sekolah. Ekstrakurikuler dapat membuat akrab lingkungan antar teman satu sekolahan baik dari yang kelas awal sampai akhir. Selain itu pertandingan uji coba juga dapat menambah aspek sosial peserta ekstrakurikuler menjadi lebih bagus.

3) Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler ini juga dapat sebagai hiburan siswa yang mengikutinya. Siswa bisa berlibur dengan cara mengikuti ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler ini tergolong santai dan bisa merefleksikan kejenuhan peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah.

4) Persiapan Karir

Kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan karir peserta didik. Kegiatan ini sangat bagus sekali untuk meningkatkan kemampuan bakat yang dimiliki masing-masing peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler juga dapat mendapatkan sebuah prestasi dalam bidang yang diikutinya, bahkan jika peserta ekstrakurikuler memiliki bakat yang sangat baik akan dapat mengikuti seleksi di jenjang yang lebih tinggi. Ekstrakurikuler juga dapat mempersiapkan kondisi fisik siswa untuk mengikuti tes pekerjaan yang diminati siswa jika sudah lulus dalam belajar di Sekolah.

c. Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong

Berdasarkan wawancara dengan salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Pundong yaitu Bapak Sujarwo, M.Or. Latihan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, akan tetapi ketika akan mendekati even sebuah pertandingan latihan di tambah menjadi empat kali dalam satu minggu. Latihan bola voli dilaksanakan di lapangan voli yang ada di SMA Negeri 1 Pundong dan dilaksanakan di gedung olahraga patalan.

Prestasi yang sudah di raih olah *team* bola voli SMA Negeri 1 Pundong adalah Juara 1 antar Pekan Olahraga Pelajar SMA se Kabupaten Bantul tahun 2016, Juara 1 Universitas Gajah Mada Cup DIY-Jawa Tengah tahun 2016, dan Sebagian pemain yang berstatus pelajar SMA di SMA Negeri 1 Pundong mewakili team Pekan Olahraga Daerah Bantul tahun 2016 dan mendapatkan juara

1. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong juga diperkuat materi pemain dari klub bola voli yang terkemuka di Yogya seperti Yuso, Ganevo, Yuso Sleman, dan Baja 78. Prestasi siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pundong semakin lengkap setelah kedua siswa peserta ekstrakurikuler menjadi wakil Indonesia di kejuaraan dunia.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Amrul Muhammad Sejati dengan judul “Tingkat Kepuasan Pelanggan pada Kualitas Sarana, Prasaranadan Pelayanan Futsal *Center* di Kabupaten Sleman”. Populasi dalam penelitian ini adalah Futsal *Center* yang terletak di wilayah Sleman sejumlah 25 lapangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amrul Muhammad Sejati menunjukan hasil untuk faktor sarana dari 23 lapangan diperoleh hasil tertinggi sebesar 76,1% dengan kategori baik pada lapangan score futsaldan hasil terendah dengan kategori cukup baik pada lapangan Bejo’s Futsal sebesar 56,6%. Hasil tertinggi pada faktor prasarana diperoleh hasil sebesar 75,7% dengan kategori cukup baik pada lapangan DMT Futsal, sedangkan hasil terendah lapangan Bejo’s Futsal dengan kategori kurang baik sebesar 50,7%.
2. Penelitian oleh Purwanta dengan judul “Presepsi siswa SDN 1 Tempursari Sepuran Wonosobo Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Mini”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SDN 1 Tempursari Sepuran Wonosobo sebanyak 25 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan angket. Berdasarkan

hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwanta menunjukan secara umum Presepsi siswa SDN 1 Tempursari Sepuran Wonosobo terhadap kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini dalam kategori sangat baik dengan persentase sebesar 12%, kategori baik 12% kategori cukup baik sebanyak 52%, kategori kurang baik sebanyak 20%, dan kategori tidak baik sebanyak 4%. Secara rinci persepsi siswa SDN 1 Tempursari Sepuran Wonosobo terhadap kegiatan ekstrakurikuler bolavoli mini yaitu: (1) faktor stimulus termasuk dalam kategori cukup baik, (2) faktor interpretasi masuk kategori cukup baik, dan (3) faktor reaksi masuk kategori cukupbaik.

C. Kerangka Berfikir

Kegiatan ekstra adalah sebuah kegiatan yang positif yang dapat diikuti oleh siswa. Peran pelatih dalam melatih ekstrakurikuler sangatlah penting, materi yang diberikan pelatih ekstrakurikuler harus bagus dan tepat untuk kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler terhadap materi latihan pelatih ekstrakurikuler sangatlah penting. Penelitian ini dilaksanakan agar dapat mengetahui tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler terhadap materi latihan pelatih yang diberikan yaitu dengan cara menggunakan instrument angket. Peneliti dapat mengetahui tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler, setelah itu memberikan sebuah saran dan masukan kepada pelatih agar dapat menjadi sebuah evaluasi bagi pelatih itu sendiri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong. Teknik pengambilan data menggunakan angket yang merupakan metode pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna menurut Eko Putro Widoyoko (2012: 33). Pengambilan data menggunakan angket dengan metode salah benar atau puas tidak puas.

Penelitian deskriptif menurut Sukardi (2003: 157), merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini juga sering disebut noneksperimen, karena pada penelitian ini peneliti tidak melakukan kontrol dan memanipulasi variabel penelitian. Hasil penelitian hanya berdasarkan apa yang ada dan apa yang dijawab oleh responden nanti. Menurut Sugiyono (2015: 14) Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pundong yang beralamatkan di Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa

Yogyakarta 55771. Waktu Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan April 2017 sampai dengan bulan Juni 2017.

C. Definisi Oprasional Variabel

Variabel yang ada didalam penelitian ini merupakan sebuah variabel tunggal yaitu tentang tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong. Tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler adalah tingkat kepuasan perasaan siswa yang melakukan pembelian produk atau jasa untuk kebutuhan pribadinya setelah melakukan perbandingan antara kinerja produk atau jasa yang diberikan terhadap apa yang diharapkan oleh pemakai ataupun pelaku jasa tersebut. Pruduk dan jasa tersebut adalah materi latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

Empat metode yang digunakan untuk mengukur kepuasan adalah sistim keluhan dan saran, *ghost/ mystery shopping*, *lost costumer analysis*, dan survei kepuasan pelanggan. Empat faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler adalah fasilitas, kualitas produk, kualitas layanan dan kegiatan latihan yang diberikan oleh pelatih. Cara untuk menilai kepuasan yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler peneliti menggunakan instrumen angket tertutup.

D. Subyek Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar (2016:34) subyek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti. Subyek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan

dari hasil penelitian. Apabila subyek penelitian terbatas dan masih terjangkau dengan sumber daya, maka dapat dilakukan studi populasi, yaitu mempelajari seluruh subyek secara langsung. Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Sutrisno Hadi, 2016:190). Populasi ini dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Subyek pada penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong putra.

Tabel 1 : Daftar Subyek Penelitian

No	Nama Sekolah	Alamat	Jumlah Siswa
			Putra
1.	SMA Negeri 1 Pundong	Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771	20
Jumlah			20

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sebuah metode angket untuk mengumpulkan data. Menurut Cholid Narbuko (2013: 76) Metode angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pernyataan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Pengambilan data menggunakan angket dapat membantu peneliti maupun siswa untuk melakukan proses pengambilan data. Peneliti dan siswa tidak memerlukan banyak waktu untuk proses pengambilan data. Variabel penelitian ini adalah tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong. Berdasarkan

variabel diatas maka disusun instrumen penelitian yang dapat menunjukan ukuran tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong, Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) harus digunakan beberapa langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen yang tepat, langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Penelitian ini variabel yang diukur tersebut adalah tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong.

2. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang akan diteliti. Faktor peraturan permainan bola voli meliputi faktor fisik umum, faktor fisik khusus dalam bola voli, faktor teknik dalam bola voli, faktor taktik dalam bola voli, dan faktor psikologi dalam bola voli.

3. Menyusun Butir-butir Pernyataan

Penyusunan butir pernyataan yang akan disusun hanya mengenai faktornya saja. Jumlah butir pernyataan digunakan untuk tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong sebanyak 39 butir pernyataan.

Angket dalam penelitian ini tersusun menjadi 39 butir pernyataan. Setelah semua pernyataan tersusun, untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen dalam suatu angket, peneliti melakukan uji coba instrumen pada siswa

peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dlingo. Instrumen dalam penelitian ini merupakan soal tes objektif puas-tidak puas dengan empat pilihan, yaitu: “Sangat Tidak Puas” (STS), “Tidak Puas” (TP), “Puas” (P), “Sangat Puas” (SP), jawaban dari responden diberikan dengan memberi centang pada kolom yang disediakan.

Adapun kisi-kisi angket penelitian disajikan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Kisi-Kisi Pertanyaan :

Variabel	Faktor	Butir Soal
Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Materi Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli	Fisik Umum	1, 2
	Fisik Khusus Bola Voli	3, 4
		5, 6
		7, 8
		9,10
		11, 12
		13, 14
	Teknik Bola Voli	15, 16
		17, 18
		19, 20
		21, 22, 23
	Taktik Bola Voli	24, 25
		26, 27
	Psikologis Bola Voli	28, 29
		30, 31
		32, 33
		34, 35
		36, 37
38, 39		
Jumlah		39

F. Expert Judgment

Angket yang diberikan kepada responden harus benar-benar instrument penelitian yang bagus. Instrumen penelitian yang bagus menurut Eko Putro Widoyoko (94: 2012) tes harus dilakukan penelaahan terlebih dahulu, tes harus dinilai atau ditelaah kepada ahli agar tes tersebut semakin baik kualitasnya. Peneliti meminta pertimbangan, petunjuk serta saran dari para ahli yang diambil dari dosen pengampu mata kuliah bola voli yaitu Bapak Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or dan Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or. *Expert Judgement* dari ahli dapat dijadikan masukan bagi peneliti agar untuk berusaha membenahi, memperbaiki, atau mengubah sesuai dengan saran tersebut.

G. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen ditujukan kepada responden dalam uji coba penelitian ini dengan menguji coba instrumen untuk memperoleh data yang diambil dari siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Dlingo sebanyak 22 siswa peserta ekstrakurikuler. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen baik. Baik buruknya instrumen ditunjukkan oleh kesahihan (validitas) dan kehandalan (reliabilitas). Analisis hasil uji coba instrumen mencakup validitas dan reliabilitas.

H. Uji Validitas dan Relisbilitas

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi, Sebaliknya jika instrumen yang kurang valid berarti memiliki

validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2006:168). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:169) instrumen yang dicapai apabila data yang dihasilkan dari instrumen tersebut sesuai dengan data atau informasi lain yang mengenai variabel penelitian yang dimaksud. Hasil korelasi point-biserial (r_{pbi}) dan korelasi biserial (r_{pbis}) berasal dari perhitungan rumus berikut:

$$r_{pbi} = \frac{Yp - Yt}{St} \sqrt{\frac{p}{(1-p)}} \text{ atau } r_{bbs} = \frac{Yp - Yt}{St} \sqrt{\frac{p(1-p)}{U}}$$

Keterangan :

Yp = mean skor pada kriteria siswa yang menjawab benar soal.

Yt dan St = mean dan standard deviasi kriteria seluruh siswa.

p = proporsi siswa yang menjawab benar soal.

U = ordinat kurva normal.

Menurut tabel harga kritik dari r *Product Moment* yang di buat oleh Suharsimi Arikunto (2006:359) untuk jumlah 22 orang kuisioner yang mengikuti pada saat ujicoba instrumen adalah interval 0.423. *Corrected Item-Total Correlation* > r tabel berarti *valid* dan Jika *Corrected Item-Total Correlation* < r tabel berarti tidak *valid*. Digunakan tingkat kepercayaan 95% R tabel (95% ; 22) = 0,423.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah dapat dipercaya, tes yang tersebut dapat dikatakan dipercaya jika memberikan hasil yang tetap atau ajeg apabila di teskan berkali-kali (Eko Putro Widoyoko, 2012:98). Reliabilitas intrumen yang telah di buat ditunjukan dengan *alpha*. Nilai *alpha* instrumen penelitian ini adalah 0.946 dan angka tersebut menunjukan nilai reliabilitasnya yaitu sebesar 0.946.

Setelah dianalisis validitas dan reliabilitasnya maka berikutnya adalah melakukan perbaikan soal. Berdasarkan masukan siswa yang bertanya tentang kejelasan soal pada saat ujicoba instrumen maka peneliti mengoreksi maupun mengganti soal yang tidak tepat dari segi penyusunan kata maupun kesalahan dalam penulisan huruf. Pernyataan yang tidak valid ada 5 pernyataan maka dilepas saja, jadi tadi berjumlah 44 butir pernyataan akan tetapi setelah 5 pernyataan dilepas hanya ada tersisa 39 butir pernyataan saja untuk cukup melakukan proses penelitian.

I. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan angket yang berupa survei. Proses pengumpulan data dengan cara memberikan angket dengan jenis survei sangat tidak puas, tidak puas, puas dan sangat puas yang berupa pertanyaan dan pernyataan. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti membuat instrument penelitian.
2. Peneliti datang ke SMA Negeri 1 Pundong, membawa instrumen penelitian yang akan dipakai.
3. Peneliti menemui siswa peserta ekstrakurikuler yang mengikuti ekstrakurikuler untuk dilaksanakan proses pengambilan data.
4. Peneliti membagi soal tes dan untuk dikerjakan oleh responden.
5. Peneliti mengumpulkan soal tes
6. Setelah memperoleh data peneliti melakukan pengolahan data.

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data statistik deskriptif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum. Pengolahan data adalah analisis data menggunakan rumus-rumus atau aturan yang ada, sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang di ambil (Suharsimi Arikunto, 2002: 212).

Berdasarkan pendapat di atas maka teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus mencari persentase kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Suharsimi Arikunto, 2002: 246)

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N = Jumlah subjek keseluruhan

Untuk memberikan sebuah kriteria pada skor yang ada, dibuat sebuah bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3 : Kategorisasi Norma Penilaian

No	Interval Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Puas
2.	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Puas
3.	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4.	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang Puas
5.	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang Puas

Sumber : Anas Sudjono (2006: 175)

Keterangan :

X : Skor

M : *Mean*

SD : *Standar Deviasi*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pundong yang beralamatkan di Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771. Waktu pengambilan data penelitian ini adalah bulan Juni 2017. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul putra. Total siswa yang digunakan untuk pengambilan data penelitian ada 20 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra.

B. Hasil Penelitian

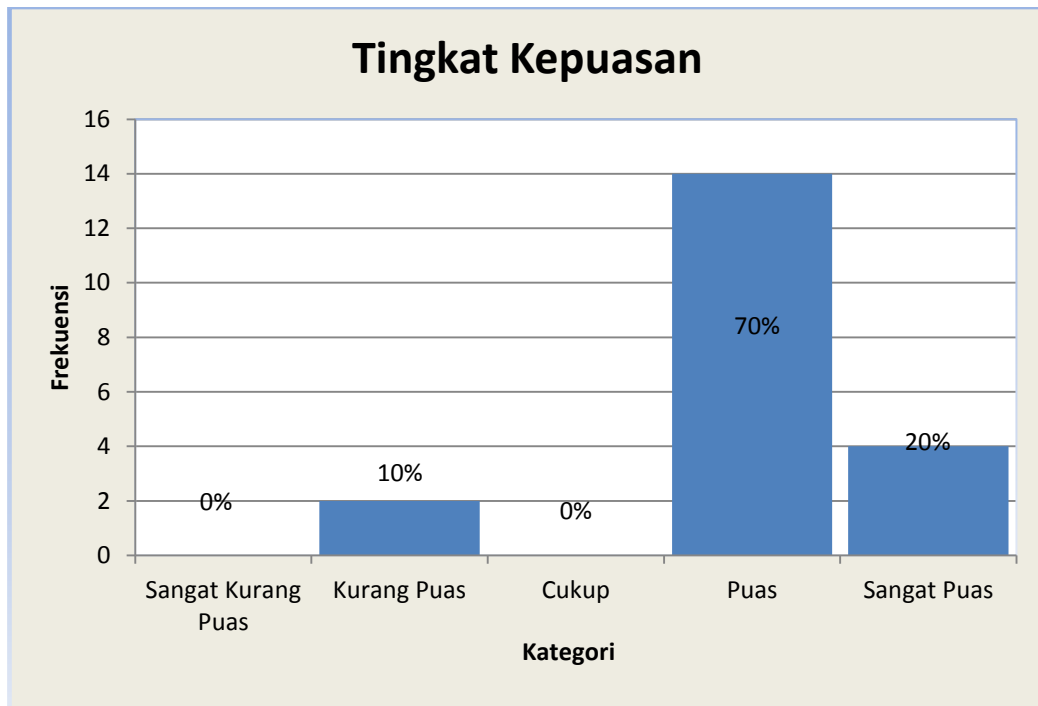
Tabel 4 : Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Pelatih ekstrakurikuler.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
$X > 143.60$	Sangat Puas	4	20 %
$120.07 \leq X < 143.60$	Puas	14	70 %
$112.53 \leq X < 120.07$	Cukup	0	0 %
$97.00 \leq X < 112.53$	Kurang Puas	2	10 %
$X < 97.00$	Sangat Kurang Puas	0	0 %

Berdasarkan tabel 4 tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih ekstrakurikuler bola voli dapat dijelaskan dari 20 responden yang termasuk dalam klasifikasi sangat kurang puas ada 0 orang (0%) , kurang puas ada 2 orang (10%), kategori cukup ada 0 orang (0%), kategori

puas ada 14 orang (70%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat puas (20%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2 : Diagram Batang, Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Materi Latihan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli.

Tingkat kepuasan materi latihan olahraga terbagi menjadi 5 kategori yaitu: (a) Fisik Umum, (b) Fisik Khusus Bola Voli, (c) Teknik Bola Voli, (d) Taktik Bola Voli, (e) Psikologis dalam Bola Voli, dan di bawah ini adalah hasil dari penelitian masing-masing kategori tersebut.

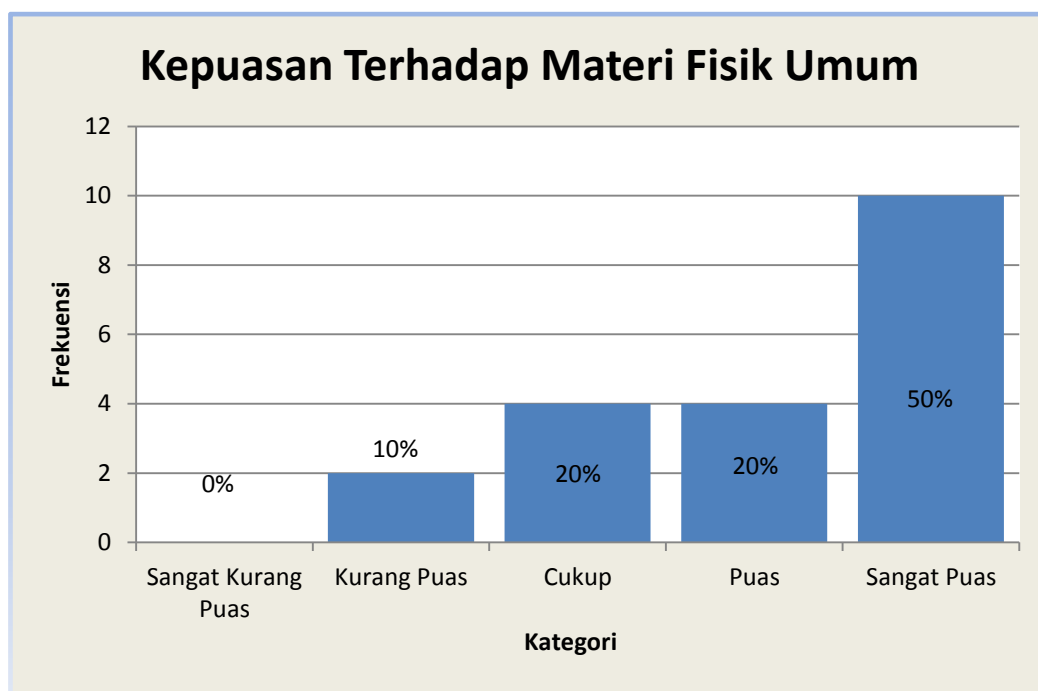
1. Fisik Umum

Tabel 5 : Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Fisik Umum.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
$X > 8.04$	Sangat Puas	10	50 %
$6.81 \leq X < 8.04$	Puas	4	20 %
$5.59 \leq X < 6.81$	Cukup	4	20 %
$4.36 \leq X < 5.59$	Kurang Puas	2	10 %
$X < 4.36$	Sangat Kurang Puas	0	0 %

Berdasarkan tabel 5 tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan fisik umum dapat dijelaskan dari 20 responden yang termasuk dalam klasifikasi sangat kurang puas ada 0 orang (0%) , kurang puas ada 2 orang (10%), kategori cukup ada 4 orang (20%), kategori puas ada 4 orang (20%), dan 10 orang termasuk dalam kategori sangat puas (50%). Latihan fisik umum ini mengarahkan kita kepada dasar latihan fisik bagi seorang siswa peserta ekstrakurikuler. Fisik umum akan membuat senuah pondasi kemampuan bagi siswa peserta ekstrakurikuler untuk menunjang latihan khusus selanjutnya. Semakin baik fisik umum yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler akan memudahkan seorang siswa peserta ekstrakurikuler untuk menerima materi latihan selanjutnya.

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3 : Diagram Batang, Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Materi Latihan Fisik Umum.

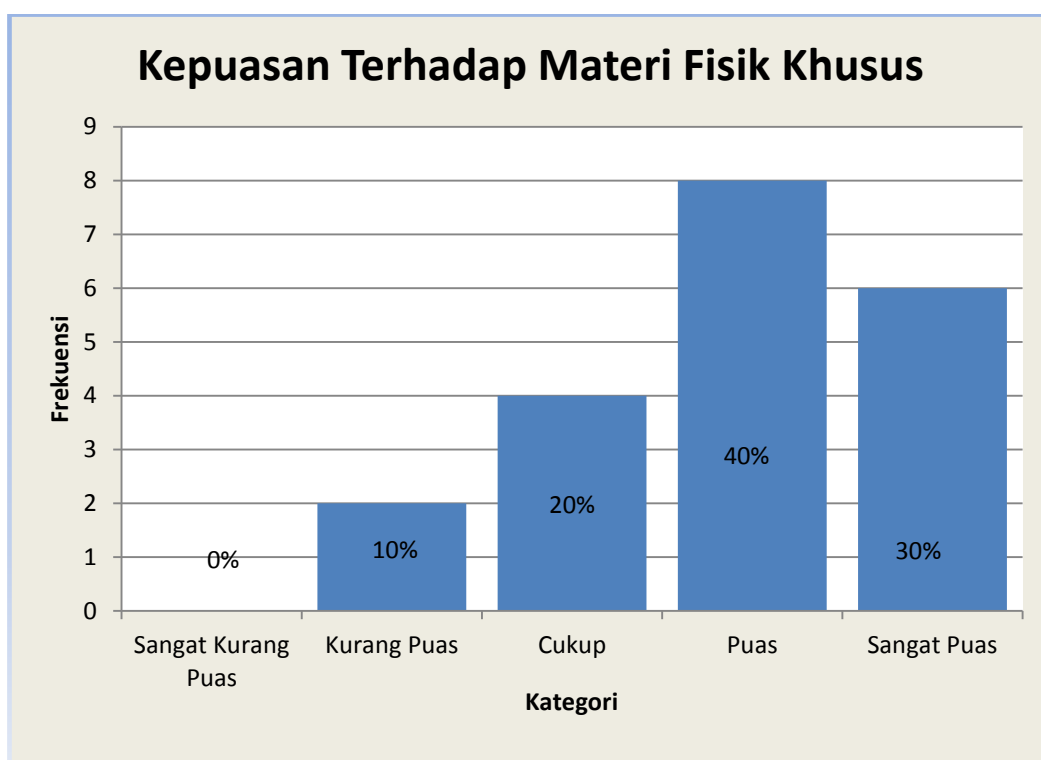
2. Fisik Khusus

Tabel 6 : Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Fisik Khusus.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
$X > 43.24$	Sangat Puas	6	30 %
$38.28 \leq X < 43.24$	Puas	8	40 %
$33.32 \leq X < 38.28$	Cukup	4	20 %
$28.36 \leq X < 33.32$	Kurang Puas	2	10 %
$X < 28.36$	Sangat Kurang Puas	0	0 %

Berdasarkan tabel 6 tingkat tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan fisik khusus dapat dijelaskan dari 20 responden yang termasuk dalam klasifikasi sangat kurang puas ada 0 orang (0%) , kurang puas ada 2 orang (10%), kategori cukup ada 4 orang (20%), kategori puas ada 8 orang (40%), dan 6 orang termasuk dalam kategori sangat puas (30%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4 : Diagram Batang, Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Materi Latihan Fisik Khusus.

Di dalam fisik khusus olahraga bola voli terdapat 6 kategori: (1) Kelincahan, (2) Kekuatan, (3) Daya Tahan, (4) Daya Ledak, (5) Keseimbangan,

dan (6) Kelentukan. dan di bawah ini adalah hasil dari masing-masing kategori tersebut :

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Siswa peserta ekstrakurikuler harus dituntut memiliki kelincahan yang bagus, karena kelincahan akan menopang seluruh gerakan yang ada di olahraga bola voli. Peran pelatih dalam memberikan latihan kelincahan harus dengan metode latihan yang bagus, jika tidak bagus maka pada saat melakukan latihan kelincahan akan cepat merasakan kebosanan. Ada beberapa latihan kelincahan yang bisa dilakukan yaitu: (1) Latihan mengubah arah, (2) Latihan berbelok belok, (3) Latihan mengubah posisi tubuh, dan (4) Latihan kelincahan gerakan beraksi.

Latihan kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tahanan terhadap suatu tahanan. Artinya bahwa untuk melatih atau mengembangkan kekuatan yaitu dengan latihan tahanan (*resistance exercises*) atau dengan latihan beban eksternal. Latihan awal kekuatan mengarah pada kekuatan umum yang mengacu pada kekuatan maksimal. Latihan kekuatan di dalam olahraga bola voli akan lebih mengarah kepada latihan lengan, kaki, dan perut. Latihan daya tahan dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Dalam

olahraga bola voli baik daya tahan kardiovaskular maupun daya tahan otot sangat diperlukan sekali, karena dari kombinasi kedua faktor tersebut maka siswa peserta ekstrakurikuler tidak akan mudah merasakan sebuah kelelahan.

Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara eksplosif. Tenaga ledak otot ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Daya ledak di dalam bola voli biasanya terjadi pada saat akan melakukan tumpuan lompatan gerakan *smash*. Latihan keseimbangan adalah untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan gravitasi bumi, baik pada saat situasi statis maupun dinamis. Semakin keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli semakin bagus maka gerakan yang dilakukan akan terlihat semakin lebih sempurna.

Kelenturan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Manfaat kelenturan tubuh sangat penting, yaitu untuk mengurangi resiko cedera dalam berolahraga. Beberapa latihan kelenturan yang sering dilakukan di dalam olahraga bola voli adalah kelenturan bagian leher, bahu, dan kelenturan secara dinamis.

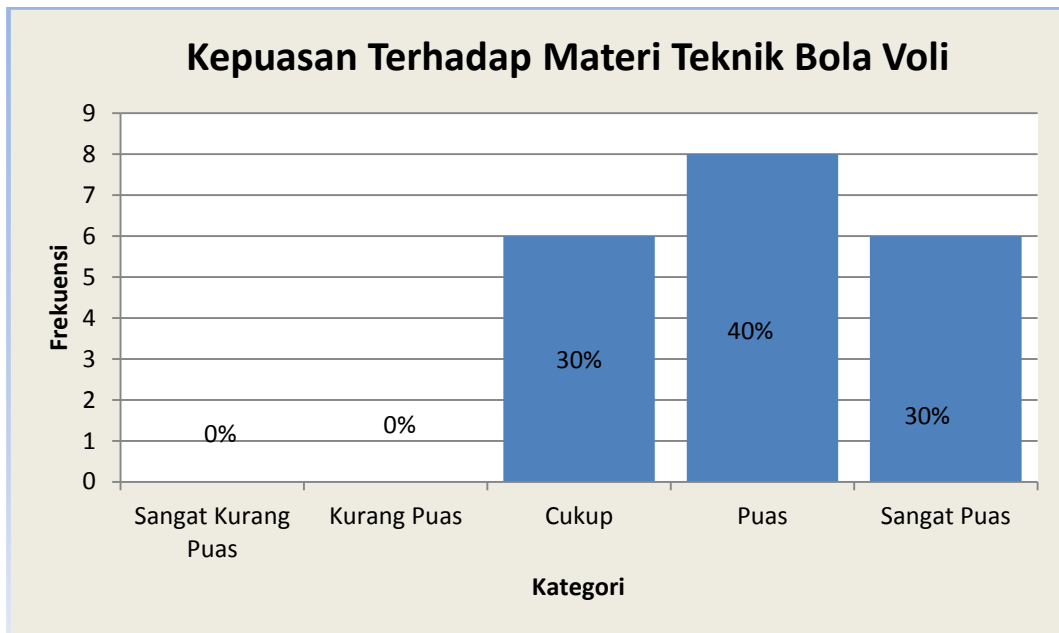
3. Teknik Dasar Bola Voli

Tabel 7 : Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Teknik Dasar Bola Voli.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
$X > 34.76$	Sangat Puas	6	30 %
$30.12 \leq X < 34.76$	Puas	8	40 %
$25.48 \leq X < 30.12$	Cukup	6	30 %
$20.84 \leq X < 25.48$	Kurang Puas	0	0 %
$X < 20.84$	Sangat Kurang Puas	0	0 %

Berdasarkan tabel 7 tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan teknik dasar bola voli dapat dijelaskan dari 20 responden yang termasuk dalam klasifikasi sangat kurang puas ada 0 orang (0%), kurang puas ada 0 orang (0%), kategori cukup ada 6 orang (30%), kategori puas ada 8 orang (40%), dan 6 orang termasuk dalam kategori sangat puas (30%). Tingkat kepuasan materi latihan teknik dasar bola voli terbagai menjadi 4 kategori yaitu: (a) *Service*, (b) *Block*, (c) *Passing*, (d) *Smash*, dan di bawah ini adalah hasil dari penelitian masing-masing kategori tersebut :

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5 : Diagram Batang, Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Materi Latihan Teknik Dasar dalam Bola Voli.

Tingkat kepuasan materi latihan teknik dasar bola voli terbagi menjadi 4 kategori yaitu: (a) *Service*, (b) *Block*, (c) *Passing*, (d) *Smash*, dan di bawah ini adalah hasil dari masing-masing ketegori tersebut :

Seiring dengan perkembangan permainan bola voli dan penerapan teknik *service* dalam olahraga bola voli, pukulan *service* memiliki fungsi ganda yaitu sebagai tanda dimulainya permainan dan sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*. Cara membendung serangan lawan (*block*), siswa peserta ekstrakurikuler bisa melakukannya sendiri ataupun bersama dengan teman setim. Untuk bisa membendung serangan lawan dengan baik, selain teknik lompatan dan tangan yang tepat, juga diperlukan kecermatan dalam membaca pola atau variasi serangan-serangan lawan.

Teknik *block* merupakan teknik untuk mencari poin dengan mudah karena tanpa menggunakan tenaga yang banyak. Teknik passing sangatlah penting dan wajib harus dikuasai oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. Tanpa teknik passing atas maupun bawah permainan bola voli tidak akan berjalan dengan baik. Teknik dasar smash dalam olahraga bola voli sangat diminati sekali oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. Hampir setiap sesi latihan pelatih memberikan latihan smash. Smash dapat dilakukan dari semua posisi yaitu posisi empat, tiga dan dua, posisi ini yang sering dipergunakan untuk menyerang.

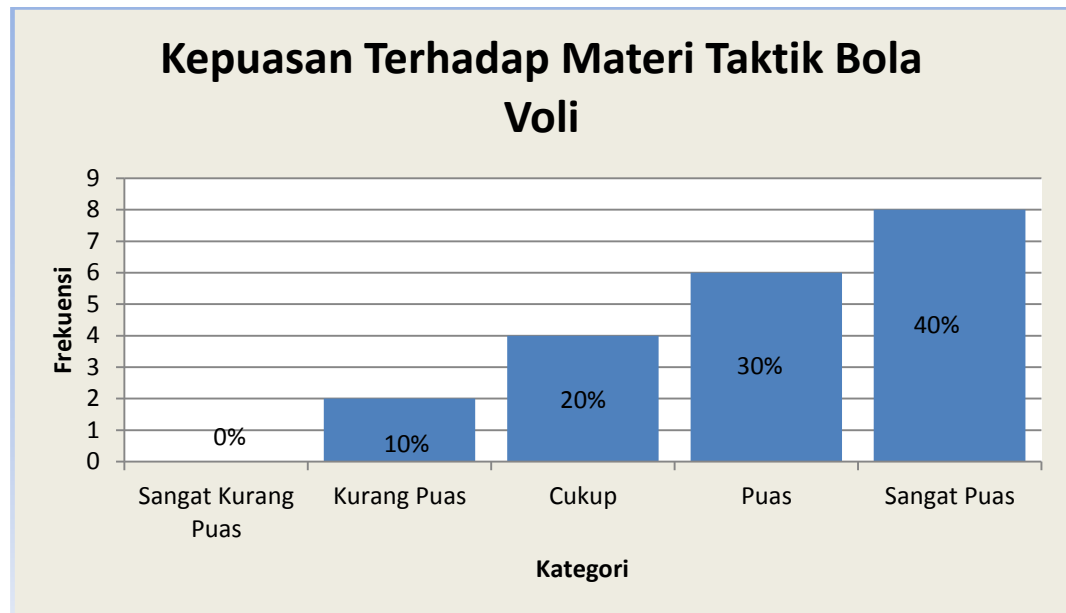
4. Taktik Bola Voli

Tabel 8 : Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Taktik Bola Voli.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
$X > 15.74$	Sangat Puas	8	40 %
$13.25 \leq X < 15.74$	Puas	6	30 %
$10.75 \leq X < 13.25$	Cukup	4	20 %
$8.26 \leq X < 10.75$	Kurang Puas	2	10 %
$X < 8.26$	Sangat Kurang Puas	0	0 %

Berdasarkan tabel 8 tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan taktik bola voli dapat dijelaskan dari 20 responden yang termasuk dalam klasifikasi sangat kurang puas ada 0 orang (0%) , kurang puas ada 2 orang (10%), kategori cukup ada 4 orang (20%), kategori puas ada 6 orang (30%), dan 8 orang termasuk dalam kategori sangat puas (40%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang dibawah ini.



Gambar 6 : Diagram Batang, Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Materi Latihan Taktik Bola Voli.

Taktik dalam bola voli terdapat 2 kategori: (1) Menyerang, dan (2) Bertahan, dan di bawah ini adalah hasil dari masing-masing kategori tersebut : Taktik penyerangan adalah siasat yang digunakan masing-masing tim untuk mencetak point dan menjadi tim yang menang. Taktik-taktik penyerangan mencakup taktik secara individu maupun tim. Taktik pertahanan adalah suatu posisi pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan. Taktik bertahan harus mempunyai prinsip, supaya dapat menyerang kembali regu lawan. Taktik pertahanan dapat berupa bendungan/ *Block* atau *defend* menggunakan passing atas

maupu bawah. Tugas libero adalah sebagai pelengkap dan penyempurna taktik bertahan dalam permainan bola voli.

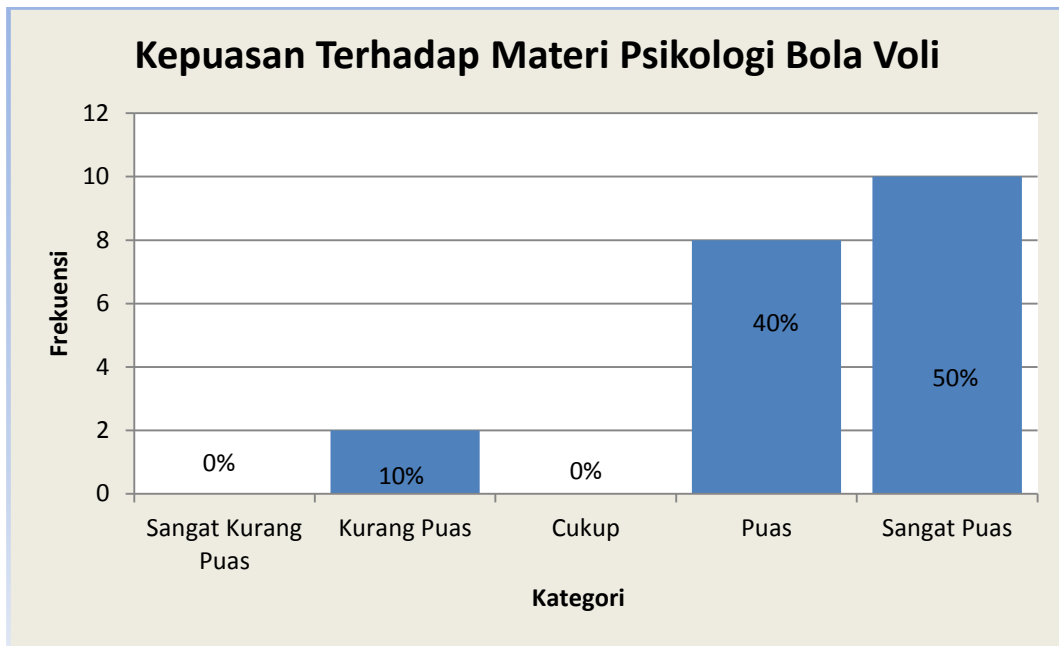
5. Psikologis dalam Bola Voli

Tabel 9 : Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Materi Latihan Psikologis dalam Bola Voli.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
$X > 47.51$	Sangat Puas	10	50 %
$41.50 \leq X < 47.51$	Puas	8	40 %
$35.50 \leq X < 41.50$	Cukup	0	0 %
$29.49 \leq X < 35.50$	Kurang Puas	2	10 %
$X < 29.49$	Sangat Kurang Puas	0	0 %

Berdasarkan tabel 9 tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan psikologis dalam bola voli dapat dijelaskan dari 20 responden yang termasuk dalam klasifikasi sangat kurang puas ada 0 orang (0%) , kurang puas ada 2 orang (10%), kategori cukup ada 0 orang (0%), kategori puas ada 8 orang (40%), dan 10 orang termasuk dalam kategori sangat puas (50%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7 : Diagram Batang, Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Materi Latihan Psikologis dalam Bola Voli.

Di dalam taktik bola voli terdapat 6 kategori: (1) Mental, (2) Penetapan Sasaran, (3) Motivasi, (4) *Imagery*, (5) Relaksasi Otot, dan (6) *Self Talk*, dan di bawah ini adalah hasil dari masing-masing kategori tersebut :

Latihan mental perlu ditekankan dengan baik-baik oleh seorang pelatih demi menunjang kemajuan mental para siswa peserta ekstrakurikuler. Latihan penetapan sasaran akan meningkatkan semangat lagi dalam latihan. Siswa peserta ekstrakurikuler akan bersungguh-sungguh jika latihan memiliki sasaran dan target. Latihan yang diberikan juga harus ada progres kenaikannya, karena dari kenaikan tersebut akan menimbulkan kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler dalam melakukan latihan dan melihat hasil dari latihan tersebut.

Motivasi merupakan faktor penting yang selalu mendapat perhatian di dalam berbagai usaha yang ditujukan untuk mendidik dan membelajarkan manusia, baik di dalam pendidikan formal, nonformal ataupun informal. Motivasi penting untuk memelihara penekanan pada kompetisi sehingga kondisi dari kinerja siswa peserta ekstrakurikuler selalu temotivasi untuk meningkatkan performanya yang macet. Latihan *imagery* merupakan suatu proses di dalam pikiran, dimana pengalaman sensori disimpan di dalam memori dan secara internal diulang dan dialami lagi di dalam pikiran, tanpa perlu menghadirkan stimulus eksternalnya. Latihan ini sangat berfungsi sekali pada saat latihan maupun pertandingan. Karena mudahnya latihan ini dapat dilakukan pada saat pertandingan dilaksanakan.

Relaksasi otot adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Latihan ini dapat digunakan oleh siswa peserta ekstrakurikuler tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami pada saat latihan maupun bertanding. Latihan ini lebih mengarah kepada individu masing-masing siswa peserta ekstrakurikuler. Latihan ini akan membantu mengatasi permasalahan karakteristik individu siswa peserta ekstrakurikuler memiliki yang berbeda beda. Latihan ini juga akan membantu siswa peserta ekstrakurikuler untuk berfikir secara rasional terhadap kemajuan proses latihan yang di alaminya sendiri.

C. Pembahasan

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong dari 20 responden yang termasuk dalam klasifikasi sangat kurang puas ada 0 orang (0%), kurang puas ada 2 orang (10%), kategori cukup ada 0 orang (0%), kategori puas ada 14 orang (70%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat puas (20%). Tingkat kepuasan ini lebih mengarah dalam kategori puas yaitu sebesar 71.79%. Hal ini dapat disebabkan karena siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Pundong banyak memiliki prestasi olahraga bola voli baik di regional daerah maupun Nasional.

Tingkat kepuasan terhadap materi fisik umum cenderung termasuk ke dalam kategori puas dan sangat puas, hal ini dikarenakan dalam memberikan materi latihan pelatih selalu memberikan sebuah contoh dan gerakan yang tepat. Pelatih juga memberikan dasar dasar gerakan pemanasan dan pendinginan untuk menunjang kegiatan fisik umum tingkat selanjutnya. Pelatih memberikan variasi latihan dengan sangat bagus sehingga peserta yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki kepuasan yang baik. Beberapa siswa ada yang memiliki tingkat kategori yang kurang puas dan sangat kurang puas, dalam hal ini siswa tersebut bisa jadi merasakan kelelahan dan tidak puas dengan cara pemberian materi fisik umum dari pelatih.

Tingkat kepuasan terhadap materi fisik khusus yang meliputi beberapa indikator yaitu kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, dan

kelentukan cenderung termasuk ke dalam kategori puas. Siswa selalu memahami arahan pelatih untuk melakukan gerakan latihan kelincuhan *zig-zag* dan latihan *skipping* dengan baik. Materi latihan yang diberikan pelatih sangat bagus dan dapat dimengerti dengan baik, karena pelatih selalu memberikan arahan dalam melakukan latihan. Materi latihan kekuatan yang diberikan pelatih selalu menekankan pada kekuatan tangan kaki dan perut. Pelatih selalu menambahkan beban latihan dengan baik dan benar sehingga siswa peserta ekstrakurikuler dapat merasakan manfaat dengan baik. Latihan daya tahan dalam bola voli memiliki intensitas yang tinggi sehingga siswa peserta ekstrakurikuler merasakan kelelahan. Siswa peserta ekstrakurikuler sangat puas ketika latihan daya tahan ini jarang dilakukan oleh pelatih ekstrakurikuler. Siswa peserta ekstrakurikuler tidak suka latihan ini dilakukan sering karena latihan ini harus menggunakan tenaga yang sangat besar sehingga siswa peserta ekstrakurikuler merasakan kelelahan. Dalam materi daya ledak ini pelatih lebih sering menekankan latihan kekuatan power pada kaki dan lengan saja.

Latihan keseimbangan sangat penting dilakukan dalam olahraga bola voli. Pelatih selalu memberikan latihan keseimbangan dengan cara individu dan berkelompok. Latihan keseimbangan dilakukan secara berkelompok juga akan meningkatkan kemampuan kerjasama antar teman maupun tim. Pelatih selalu memberikan perhatian secara khusus terhadap siswa peserta ekstrakurikuler yang memiliki kelentukan yang kurang bagus, pelatih selalu memberikan pendekatan personal terhadap siswa peserta ekstrakurikuler yang memiliki kekurangan tersebut. Pelatih juga selalu memberikan latihan kelentukan pada setiap awal

latihan, hal ini dilakukan agar kemampuan dasar kelentukan yang dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler lebih cepat meningkatnya. Kepuasan yang di alami siswa peserta ekstrakurikuler terhadap materi latihan fisik khusus ini harus dijaga dengan benar, karena fisik khusus dalam olahraga bola voli adalah dasar fisik dan teknik dasar dalam bola voli, jangan sampai siswa peserta ekstrakurikuler merasakan tidak suka terhadap latihan fisik khusus dalam bola voli.

Tingkat kepuasan terhadap materi teknik dalam bola voli yang meliputi beberapa indikator yaitu *service*, *block*, *passing*, dan *smash* cenderung termasuk ke dalam kategori puas. Siswa peserta ekstrakurikuler puas dikarenakan siswa peserta ekstrakurikuler dapat benar-benar mendalami dengan baik arahan dari pelatih bola voli terkait materi latihan *service*, *block*, *passing*, dan *smash*. Pelatih dalam memberikan materi latihan *service* selalu membedakan yang satu dengan yang lainnya misalnya memberikan materi latihan *service float*, *jump service*, dan *top spin service*, dari bermacam macam *service* tersebut siswa peserta ekstrakurikuler dapat membedakan dan mengerti dari tujuan kenapa dilakukan berbagai macam jenis *service*. Selain itu kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler terhadap latihan *service* juga sangat baik/ puas karena pelatih selalu mengarahkan dan membenarkan gerakan *service* yang kurang tepat. Pelatih selalu lebih menekankan latihan *block* adalah latihan yang sangat efektif dan cara mencari nilai yang sangat baik karena tidak memerlukan banyak tenaga untuk melakukan gerakan *block*. Pelatih selalu melakukan latihan *block* baik individu maupun berkelompok.

Teknik dasar *passing* jarang di sukari oleh siswa peserta ekstrakurikuler karena latihan *passing* adalah latihan yang sangat membosankan dan susah. Banyak pemain bola voli hanya mengandalkan bantuan dari libero untuk menerima *recive* bola. Teknik *passing* ini sangat berbeda sekali dengan teknik dasar *smash*. Teknik *smash* paling di sukai dan dimiati oleh kebanyakan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. Pelatih hampir selalu memberikan materi *smash* di dalam tiap sesi latihan dan pelatih memberikan latihan *smash* berdasarkan spesialisasi masing-masing anak.

Tingkat kepuasan terhadap materi taktik dalam bola voli yang meliputi beberapa indikator yaitu taktik menyerang dan taktik bertahan cenderung termasuk ke dalam kategori puas. Kedua indikator tersebut adalah gabungan antara materi fisik umum, fisik khusus, taktik dalam bola voli. Taktik adalah gerakan yang lebih komplek untuk menentukan jalannya pertandingan. Jika teknik bertahan tidak baik maka teknik menyerang juga tidak akan bisa baik pula, begitu juga sebaliknya. Pelatih selalu memberikan materi latihan variasi dalam melakukan penyerangan. Latihan pertahanan yan diberikan pelatih selalu memberikan sebuah evaluasi sehingga siswa peserta ekstrakurikuler ataupun pihak sekolah pun juga bisa mengetahui kelemahan dan kelebihan dari tim kita. Sehingga akan menambahkan kedekatan antara pelatih dan siswa peserta ekstrakurikuler untuk menunjang kepuasan terhadap materi latihan bertahan yang diberikan oleh pelatih.

Tingkat kepuasan terhadap materi latihan psikologis cenderung termasuk ke dalam kategori puas dan sangat puas. Latihan psikologis erat kaitannya dengan

mental bertanding, pelatih selalu melatih mental siswa peserta ekstrakurikuler dalam bertanding maupun latihan, dalam memberikan latihan mental pelatih melaksanakannya dengan sangat hati-hati sekali karena mental bertanding akan mempengaruhi hasil pertandingan. Selain itu pelatih juga memberikan sebuah motivasi dalam bertanding. Pelatih selalu memberikan semangat agar siswa peserta ekstrakurikuler dapat menjadi lebih percaya dengan kemampuannya sendiri. Pelatih juga memberikan target latihan dan target prestasi untuk siswa peserta ekstrakurikuler sehingga para siswa peserta ekstrakurikuler dalam melakukan latihan akan bersungguh-sungguh.

Pelatih selalu membenahi kondisi emosi peserta ekstrakurikuler dengan cara melatih *imagery* dengan mimikirkan hal hal yang baik. Pelatih memilih latihan ini adalah latihan yang sangat tepat untuk melatih keadaan psikologis siswa peserta ekstrakurikuler dengan jangka waktu latihan yang pendek, bahkan latihan ini dapat digunakan pada saat pertandingan berlangsung. Latihan rileksasi otot dapat dirasakan oleh para siswa peserta ekstrakurikuler karena dapat merasakannya nyamannya latihan ini. Pelatih menyuruh siswa peserta ekstrakurikuler agar membuat sebuah catatan latihan dan menyuruh siswa peserta ekstrakurikuler untuk mengoreksi dirinya sendiri. Kegiatan ini sangatlah positif dilakukan karena siswa peserta ekstrakurikuler akan sadar sendiri terhadap kebutuhan dirinya sendiri. Siswa peserta ekstrakurikuler akan lebih mudah dan merasakan beban latihan yang diberikan pelatih selalu kurang terus. Hal tersebut mengakibatkan tingkat kepuasan terhadap materi latihan psikologis dalam bola voli cenderung termasuk ke dalam kategori sangat puas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong yang termasuk dalam kategori sangat kurang puas ada 0 orang (0%), kurang puas ada 2 orang (10%), kategori cukup ada 0 orang (0%), kategori puas ada 14 orang (70%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat puas (20%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih di SMA Negeri 1 Pundong termasuk ke dalam kategori puas. Tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler adalah tingkat kepuasan perasaan siswa yang melakukan pembelian produk atau jasa untuk kebutuhan pribadinya setelah melakukan perbandingan antara kinerja produk atau jasa yang diberikan terhadap apa yang diharapkan oleh pemakai ataupun pelaku jasa tersebut. Produk dan jasa tersebut adalah materi latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

Empat metode yang digunakan untuk mengukur kepuasan tersebut adalah sistim keluhan dan saran, *ghost/ mystery shopping*, *lost costumer analysis*, dan survei kepuasan pelanggan. Empat faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler adalah fasilitas, kualitas produk, kualitas layanan dan kegiatan latihan yang diberikan oleh pelatih. Untuk menilai kepuasan yang

dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler peneliti menggunakan instrumen angket tertutup.

Secara rinci dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kategori yang mempengaruhi tingkat kepuasan terhadap materi latihan pelatih adalah fisik umum termasuk dalam kategori sangat puas (50%). Fisik khusus termasuk dalam kategori puas (40%). Teknik dalam bola voli termasuk dalam kategori puas (40%). Taktik dalam bola voli termasuk dalam kategori sangat puas (40%). Psikologis dalam bola voli termasuk dalam kategori sangat puas (50%).

B. Implikasi

Menjadi masukan yang bermanfaat bagi seluruh pihak sekolah terkait dengan tingkat kepuasan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap materi latihan pelatih. Materi bola voli yang diberikan dari pelatih ekstrakurikuler sangatlah penting. Tingkat kepuasan materi latihan yang diberikan dapat berpengaruh dengan kemajuan dan kelancaran jalannya latihan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu:

1. Sekolah melakukan kerjasama dengan pihak klub bola voli agar dapat meningkatkan lagi prestasi dalam olahraga bola voli baik untuk mewakili sekolah maupun untuk mewakili tingkat Kabupaten.

2. Pelatih harus selalu menjaga hubungan baik dengan pihak sekolah dan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli.
3. Pihak sekolah harus selalu memperhatikan kondisi sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola voli agar dapat memaksimalkan kepuasan terhadap materi latihan pelatih ekstrakurikuler yang sudah dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuesioner angket tertutup yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya.
2. Penelitian ini dilakukan setelah latihan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong, jadi para peserta ekstrakurikuler bola voli sudah kelelahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Azwar. Saifuddin. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baley. James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa. Tudor O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA.
- Faruq. Muhammad Muhyi. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hadi. Sutrisno. (2016). *Statistik*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.
- _____. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rasdakarya.
- Kotler. Philip. (2002). *Prinsip-Prinsip Pemasaran*. Jakarta: Erlangga.
- Lupiyoadi. Rambat. (2006). *Manajemen Pemasaran Jasa, Teori dan Praktek*. Jakarta: Salemba Empat.
- Narbuko. Cholid dan Achmadi. Abu. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008. Tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Permendikbud RI Nomer 81A Tahun 2013. Tentang Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Purwanta. 2010. *Presepsi siswa SDN 1 Tempursari Sepuran Wonosobo Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Mini*. Skripsi. Sarjana Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahmani. Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sejati. Amrul Muhammad. 2011. *Tingkat Kepuasan Pelanggan pada Kualitas Sarana, Prasarana dan Pelayanan Futsal Center di Kabupaten Sleman*. Skripsi. Sarjana Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sudjono. Anas. (2006). *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persaja.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tjiptono. Fandy. (2014). *Pemasaran Jasa Prinsip, Penerapan, dan Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- _____. (2006). *Manajemen Jasa*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Umar. Husain. (2000). *Riset Pemasaran & Perilaku Konsumen*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 13 Ayat 1 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wibowo. Yuyun Ari dan Andriyani. Fitria Dwi. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widoyoko. Eko Putro. (2012). *Tekhnik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.

LAMPIRAN

HASIL UJI COBA

R	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
Item 1	128.91	233.229	.595	.945
Item 2	128.86	234.028	.421	.945
Item 3	129.05	237.093	.206	.947
Item 4	128.95	230.331	.537	.945
Item 5	129.00	231.714	.565	.945
Item 6	129.18	232.251	.550	.945
Item 7	128.64	232.719	.585	.945
Item 8	129.00	226.762	.570	.945
Item 9	129.73	226.684	.577	.944
Item 10	128.86	229.647	.589	.944
Item 11	129.23	225.898	.645	.944
Item 12	128.95	232.903	.546	.945
Item 13	129.05	232.807	.543	.945
Item 14	129.18	228.823	.535	.945
Item 15	129.27	232.208	.502	.945
Item 16	128.91	232.468	.570	.944
Item 17	128.73	240.589	.047	.948
Item 18	128.91	227.991	.627	.944
Item 19	128.86	231.647	.488	.945
Item 20	128.68	229.465	.690	.944
Item 21	128.73	232.874	.505	.945
Item 22	128.59	229.777	.771	.944
Item 23	128.82	228.251	.639	.944
Item 24	128.77	229.327	.570	.944
Item 25	129.00	232.286	.532	.945
Item 26	128.95	228.522	.627	.944
Item 27	128.86	224.028	.727	.943
Item 28	128.86	232.504	.444	.945
Item 29	128.95	232.426	.492	.945
Item 30	129.36	238.052	.204	.947
Item 31	129.05	238.998	.205	.946
Item 32	128.82	234.061	.354	.946
Item 33	128.95	227.665	.557	.945
Item 34	128.86	228.600	.642	.944
Item 35	128.77	231.041	.548	.945
Item 36	128.68	231.942	.546	.945
Item 37	129.09	228.468	.594	.944
Item 38	129.09	232.182	.538	.945
Item 39	129.41	235.110	.365	.946
Item 40	120.05	229.665	.565	.944
Item 41	129.93	225.422	.666	.944
Item 42	129.36	228.623	.539	.945
Item 43	128.68	231.275	.585	.944

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	22	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	22	100.0

- a. Listwise deletion based on all
Variables in the procedure

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.946	43

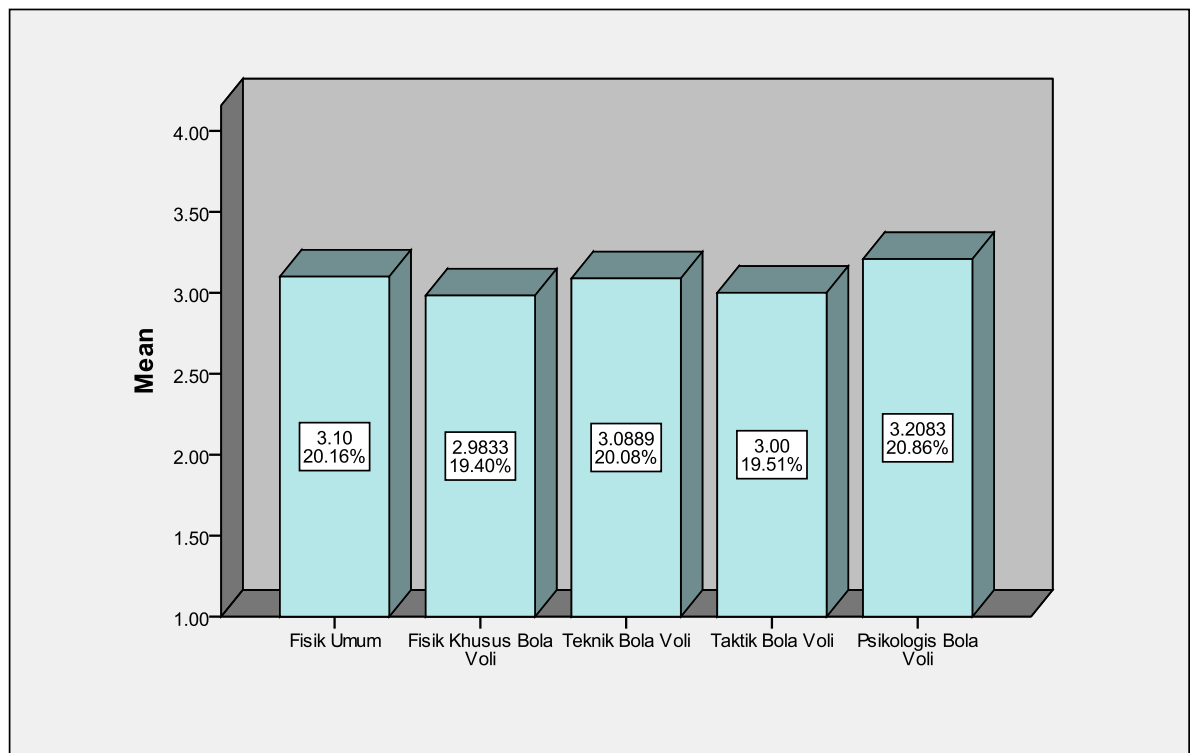
OLAH DATA PENELITIAN

No	Ite m 1	Ite m 2	Ite m 3	Ite m 4	Ite m 5	Ite m 6	Ite m 7	Ite m 8	Ite m 9	Ite m 10	Ite m 11	Ite m 12	Ite m 13	Ite m 14	Ite m 15	Ite m 16	Ite m 17	Ite m 18	Ite m 19	Ite m 20	Ite m 21	Ite m 22	Ite m 23	Ite m 24	Ite m 25	Ite m 26	Ite m 27	Ite m 28	Ite m 29	Ite m 30	Ite m 31	Ite m 32	Ite m 33	Ite m 34	Ite m 35	Ite m 36	Ite m 37	Ite m 38	Ite m 39		
1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4		
2	3	2	3	2	3	1	1	2	1	3	2	3	2	3	1	2	4	2	3	2	1	3	2	1	1	3	2	2	3	1	1	1	2	3	3	1	3	2	2		
3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	
4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	1	1	4	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	
5	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	
6	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
7	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	
8	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
9	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	1	3		
10	3	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3		
11	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	
12	3	4	2	4	3	3	2	1	3	3	4	4	2	2	4	4	4	1	4	3	3	3	4	4	3	2	1	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	2	1		
13	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	
14	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
15	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	1	4		
16	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	
17	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
18	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
19	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	1	2	3	2	1	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4
20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	

Statistics

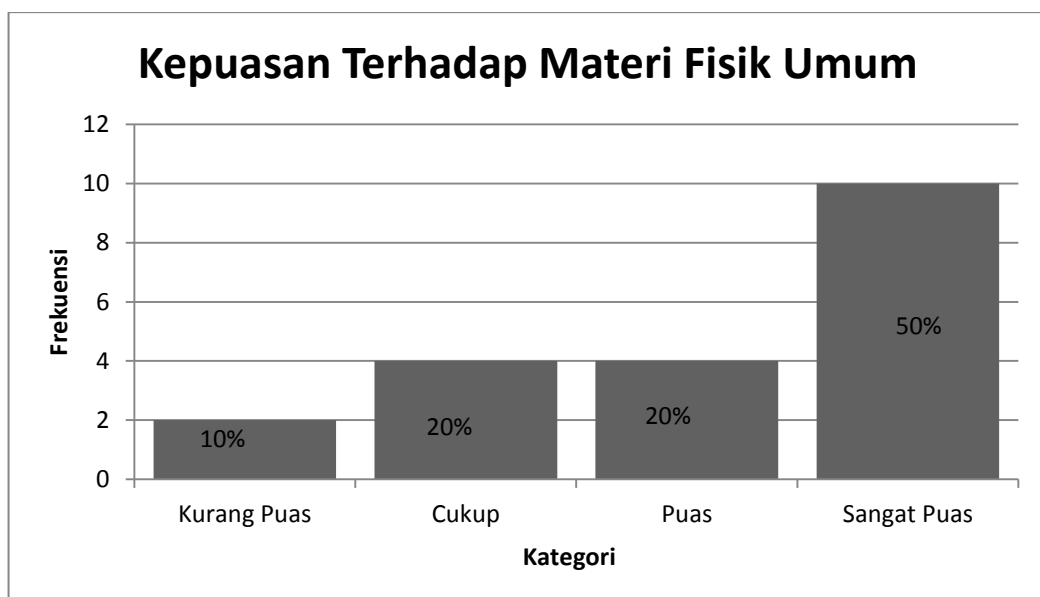
		Fisik Umum	Fisik Khusus Bola Voli	Teknik Bola Voli	Taktik Bola Voli	Psikologis Bola Voli	Kepuasan Atlet terhadap Materi Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli
<i>N</i>	<i>Valid</i>	20	20	20	20	20	20
	<i>Missing</i>	0	0	0	0	0	0
<i>Mean</i>		6.200	35.800	27.800	12.000	38.500	120.300
<i>Mean Weight</i>		3.100	2.983	3.089	3.000	3.208	3.085
<i>Mode</i>		7	33 ^a	28 ^a	12 ^a	35 ^a	82 ^a
<i>Std. Deviation</i>		1.229	4.962	4.638	2.494	6.005	15.535
<i>Minimum</i>		4	26	20	7	24	82
<i>Maximum</i>		8	42	35	15	45	141
<i>Sum</i>		62	358	278	120	385	1203

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



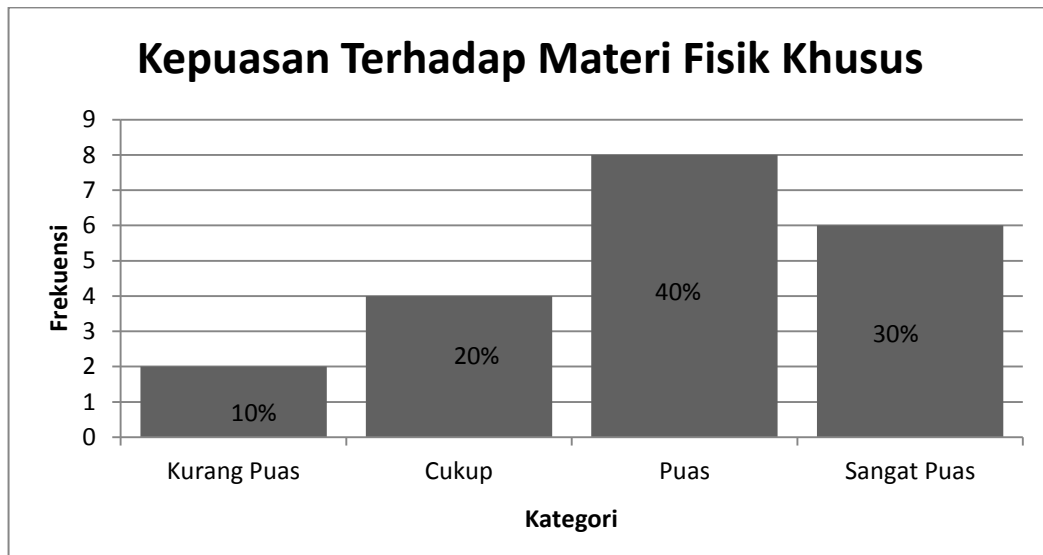
Fisik Umum

		<i>Frekuensi</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Kurang Puas	2	10.00	10.00	10.00
	Cukup	4	20.00	20.00	30.00
	Puas	4	20.00	20.00	50.00
	Sangat Puas	10	50.00	50.00	100.00
	Total	20	100.00	100.00	



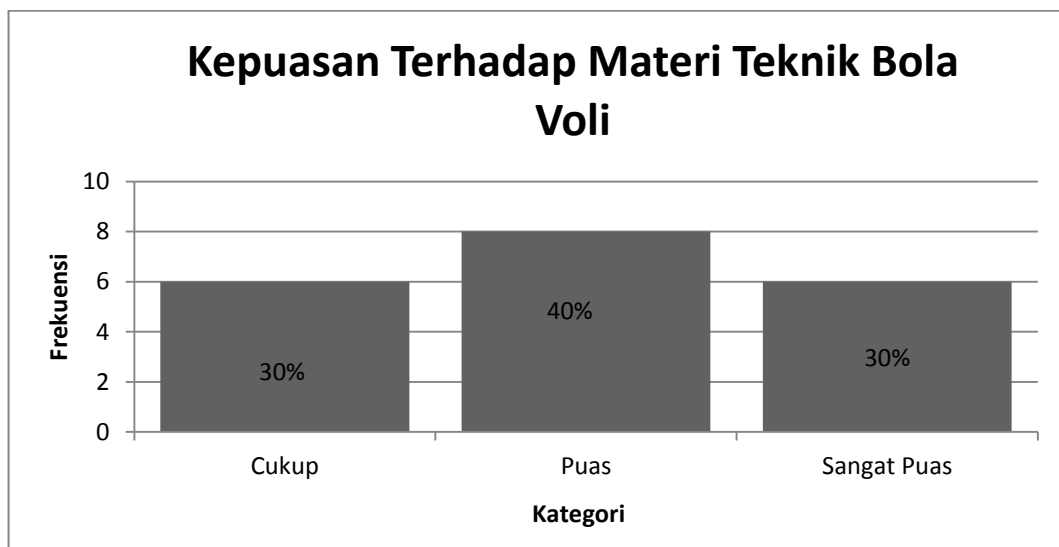
Fisik Khusus Bola Voli

		<i>Frekuensi</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Kurang Puas	2	10.00	10.00	10.00
	Cukup	4	20.00	20.00	30.00
	Puas	8	40.00	40.00	70.00
	Sangat Puas	6	30.00	30.00	100.00
	Total	20	100.00	100.00	



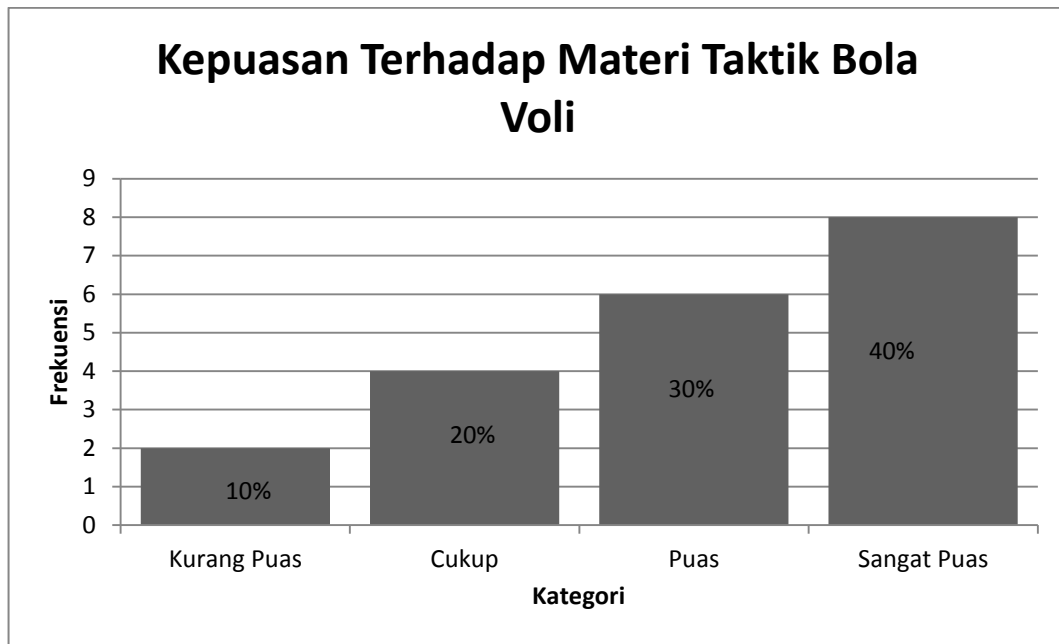
Teknik Bola Voli

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Cukup	6	30.00	30.00	30.00
	Puas	8	40.00	40.00	70.00
	Sangat Puas	6	30.00	30.00	100.00
	Total	20	100.00	100.00	



Taktik Bola Voli

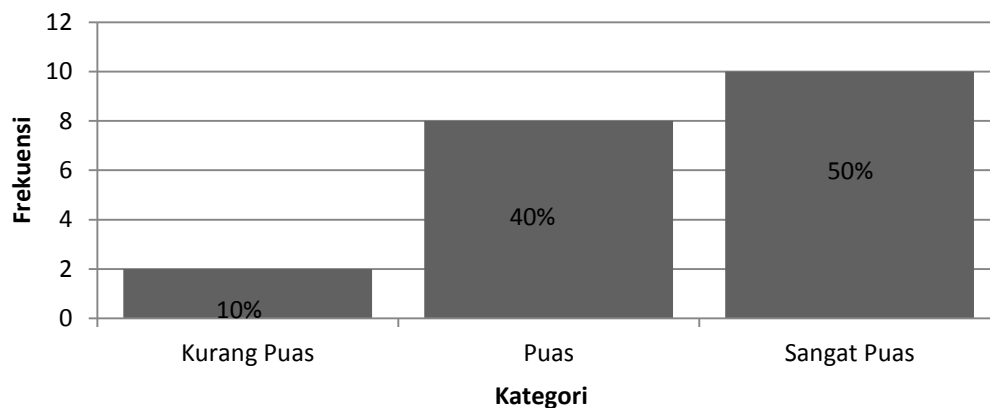
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Kurang Puas	2	10.00	10.00	10.00
	Cukup	4	20.00	20.00	30.00
	Puas	6	30.00	30.00	60.00
	Sangat Puas	8	40.00	40.00	100.00
	Total	20	100.00	100.00	



Psikologis Bola Voli

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Kurang Puas	2	10.00	10.00	10.00
	Puas	8	40.00	40.00	50.00
	Sangat Puas	10	50.00	50.00	100.00
	Total	20	100.00	100.00	

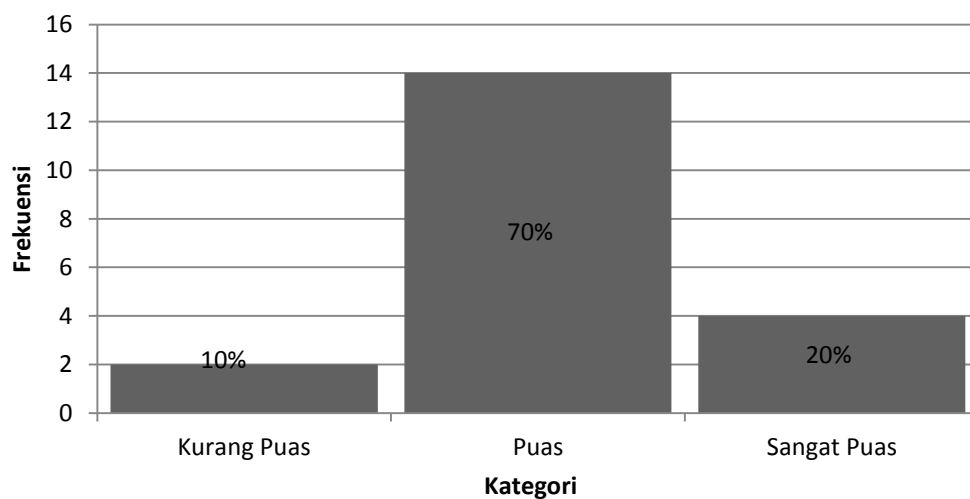
Kepuasan Terhadap Materi Psikologi Bola Voli



Kepuasan Atlet terhadap Materi Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli

		<i>Frequenc y</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Kurang Puas	2	10.00	10.00	10.00
	Puas	14	70.00	70.00	80.00
	Sangat Puas	4	20.00	20.00	100.00
	Total	20	100.00	100.00	

Tingkat Kepuasan



Petunjuk Pengisian

Di Bawah ini terdapat sebuah pernyataan tentang kepuasan peserta ekstrakurikuler terhadap materi latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli. Harap anda mengisi angket yang disebutkan dalam 39 pernyataan tersebut, dan mengisinya dengan tanda (V) pada *form* yang telah disediakan dengan keterangan sebagai berikut :

STP : Sangat Tidak Puas

P : Puas

TP : Tidak Puas

SP : Sangat Puas

KEPUASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER

No	Pernyataan	STP	TP	P	SP
1	Pelatih selalu memberikan contoh dalam melakukan latihan fisik				
2	Pelatih selalu memberikan contoh dan arahan pada saat melakukan latihan pemanasan dan pendinginan dengan baik dan benar				
3	Pelatih selalu memberikan arahan dan masukan pada saat atlet melakukan latihan <i>zig-zag</i>				
4	Pelatih selalu memberikan sebuah latihan- latihan kelincahan yang berupa <i>skipping</i> pada waktu awal latihan				
5	Pelatih sering melakukan latihan <i>plank exercise</i> dalam setiap latihan				
6	Latihan kekuatan yang diberikan oleh pelatih selalu memiliki porsi yang bertambah				
7	Latihan daya tahan yang diberikan terasa sangat melelahkan bagi para atlet bola voli				
8	Latihan daya tahan tidak sering dilakukan				

No	Pernyataan	STP	TP	P	SP
9	Pelatih pernah melakukan latihan kekuatan <i>power/</i> daya ledak dalam bola voli				
10	Pelatih dalam memberikan latihan power selalu menekankan pada kaki dan lengan saja				
11	Pelatih memberikan latihan keseimbangan pada atlet bola voli				
12	Dalam sebuah latihan keseimbangan pelatih memberikan kombinasi latihan baik individu maupun secara berkelompok (memegang bahu teman dan mengencat salah satu kaki)				
13	Pelatih selalu memperhatikan secara khusus terhadap atlet yang memiliki kelentukan/ kelenturan yang kurang baik				
14	Pelatih selalu memberikan latihan kelentukan pada awal latihan				
15	Pelatih memberikan materi <i>service float, jump service</i> , dan <i>top spin service</i> sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing masing individu dalam melakukan <i>service</i>				
16	Pelatih selalu berusaha untuk membenarkan gerakan tehnik yang salah ketika sedang melakukan <i>service</i>				
17	Pelatih ekstrakurikuler pernah melaksanakan latihan <i>block</i> secara individu maupun berkelompok				
18	Pelatih selalu memberikan contoh posisi <i>block</i> yang benar				
19	Pelatih memberikan latihan drill <i>passing</i> bawah sesuai kebutuhan individu dan kebutuhan team				
20	Pelatih selalu membenarkan gerakan yang salah dalam melakukan gerakan <i>passing</i> atas maupun bawah				

No	Pernyataan	STP	TP	P	SP
21	Setiap latihan bola voli, pelatih selalu melatih gerak dasar melakukan smash				
22	Pelatih memberikan latihan <i>smash open, quick, semi, back attack</i>				
23	Pelatih memilih atlet untuk belajar spesifikasi dalam melakukan <i>smash</i> sesuai kemampuan yang dimiliki				
24	Setiap latihan pelatih selalu melatih strategi dalam menyerang				
25	Pelatih pasti selalu melaksanakan latihan variasi dalam menyerang				
26	Pelatih selalu memberikan sebuah evaluasi kelemahan bertahan team				
27	Pelatih memilih seseorang agar menjadi libero untuk membantu pertahanan				
28	Dalam latihan pelatih memberikan latihan mental dalam bertanding				
29	Pelatih sering mengajarkan latihan mental dengan banyak pertandingan persahabatan				
30	Setiap latihan pelatih selalu menekankan untuk memiliki target dalam mencapai prestasi				
31	Setiap tahun target pelatih selalu meningkat				
32	Setiap latihan maupun bertanding pelatih selalu memberikan semangat				
33	Pelatih aktif dalam memberikan masukan berupa motivasi kepada masing masing individu agar menjadi lebih baik				
34	Pelatih selalu berlatih dengan angan-angan/ membayangkan sesuatu pada saat sebelum pertandingan dimulai agar psikologis atlet lebih bagus				
35	Pelatih selalu membenahi emosi dengan cara latihan <i>imagery</i> (membayangkan yang baik)				

No	Pernyataan	STP	TP	P	SP
36	Pelatih memberikan arahan kepada <i>trainer</i> untuk melakukan <i>massage</i> agar otot atlet menjadi lebih rileks				
37	Pelatih melakukan meditasi agar otot atlet menjadi lebih rileks				
38	Pelatih menyuruh atlet agar membuat sebuah catatan yang dituliskandalam sebuah buku saku terkait dengan materi materi latihan dan saran saran dari pelatih				
39	Pelatih pernah menyuruh atlet agar belajar untuk mengoreksi diri sendiri				

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Bpk Yuyun Ari Wibowo, M.Or

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari mahasiswa :

Nama : A Brilyan Vandi Yansa

NIM : 13601241049

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Memohon kesediaan Bapak sebagai expert judgement dalam mempertimbangkan dan menilai validitas materi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Tingkat Kepuasan Siswa, Guru Olahraga, dan Kepala Sekolah terhadap Materi Latihan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA/ SMK se-Kabupaten Bantul".

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 22 April 2017

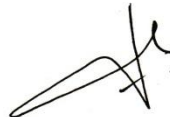
Peneliti

Pembimbing Skripsi,



A Brilyan Vandi Yansa

NIM. 13601241049



Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

NIP. 198303142008011012

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Bpk Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari mahasiswa :

Nama : A Brilyan Vandi Yansa

NIM : 13601241049

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Memohon kesediaan Bapak sebagai expert judgement dalam mempertimbangkan dan menilai validitas materi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Tingkat Kepuasan Siswa, Guru Olahraga, dan Kepala Sekolah terhadap Materi Latihan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA/ SMK se-Kabupaten Bantul".

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 22 April 2017

Peneliti

Pembimbing Skripsi,


A Brilyan Vandi Yansa

NIM. 13601241049



Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

NIP. 198303142008011012

**SURAT KETERANGAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuyun Ari Wibowo, M.Or

NIP : 198305092008121002

Telah membaca instrument penelitian dari proposal penelitian yang berjudul "Tingkat Kepuasan Siswa, Guru Olahraga, dan Kepala Sekolah terhadap Materi Latihan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA/ SMK se-Kabupaten Bantul." yang diajukan oleh :

Nama : A Brilyan Vandi Yansa

NIM : 13601241049

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Setelah memperhatikan butir-butir instrument, maka instrument penulisan TAS dinyatakan :

☐

Layak digunakan untuk penelitian.

☒

Layak digunakan dengan perbaikan saran dan masukan.

☐

Tidak layak digunakan penelitian yang bersangkutan.

Yogyakarta, 24 April 2017

Validator,



Yuyun Ari Wibowo, M.Or
NIP. 198305092008121002

**SURAT KETERANGAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or

NIP : 198208262008121001

Telah membaca instrument penelitian dari proposal penelitian yang berjudul "Tingkat Kepuasan Siswa, Guru Olahraga, dan Kepala Sekolah terhadap Materi Latihan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA/ SMK se-Kabupaten Bantul." yang diajukan oleh :

Nama : A Brilyan Vandi Yansa

NIM : 13601241049

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Setelah memperhatikan butir-butir instrument, maka instrument penulisan TAS dinyatakan :

☐

Layak digunakan untuk penelitian.

☒

Layak digunakan dengan perbaikan saran dan masukan.

☐

Tidak layak digunakan penelitian yang bersangkutan.

Yogyakarta, 30 April 2017

Validator,



Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or

NIP. 198208262008121001



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 244/UN.34.16/PP/2017.

17 Mei 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

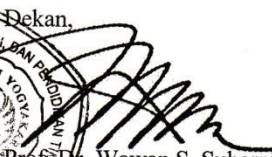
Nama : A. Brilyan Vandi Yansa.
NIM : 13601241049.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Sujarwo S.Pd.Jas., M.Or.
NIP : 198303142008011012.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juli 2017.
Tempat/Objek : 1. SMA N 1 Pundong 2. SMA N 1 Sewon
3. SMK N 1 Sedayu 4. SMK N 1 Pundong

Judul Skripsi : Tingkat Kepuasan Siswa, Guru Olahraga, dan Kepala Sekolah Terhadap Materi Latihan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli Se-Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Pundong.
2. Kepala Sekolah SMA N 1 Sewon.
3. Kepala Sekolah SMK N 1 Sedayu.
4. Kepala Sekolah SMK N 1 Pundong.
5. Kaprodi PJKR.
6. Pembimbing TAS.
7. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 19 Mei 2017

Nomor : 074/5239/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :
Kepala Dinas DIKPORA
Daerah Istimewa Yogyakarta
Di
YOGYAKARTA

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 244/UN.34.16/PP/2017
Tanggal : 17 Mei 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul proposal: **"TINGKAT KEPUASAN SISWA, GURU OLAHRAGA, DAN KEPALA SEKOLAH TERHADAP MATERI LATIHAN PELATIH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SE-KABUPATEN BANTUL"** kepada :

Nama : A BRILYAN VANDI YANSA
NIM : 13601241049
No. HP/Identitas : 085878444859 / 920814490074
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/
Pendidikan Olahraga
Fakultas/PT : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : - SMA N 1 Pundong,
- SMA N 1 Sewon,
- SMK N 1 Sedayu, dan
- SMK N 1 Pundong, Kabupaten Bantul, DIY
Waktu Penelitian : 19 Mei 2017 s.d. 31 Juli 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322
web : www.dikpora.jogjaprov.go.id, email : dikpora@jogjaprov.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta 24 Mei 2017

Nomor : 070 / 7704
Lamp : -
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.
1. Kepala SMA Negeri 1 Pundong
2. Kepala SMA Negeri 1 Sewon
3. Kepala SMK Negeri 1 Sedayu
4. Kepala SMK Negeri 1 Pundong

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 074/5239/Kesbangpol/2017 tanggal 19 Mei 2017 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada:

Nama : A Brilyan Vandi Yansa
NIM : 13601241049
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Pendidikan Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : TINGKAT KEPUASAN SISWA, GURU OLAHRAGA, DAN KEPALA SEKOLAH TERHADAP MATERI LATIHAN PELATIH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SE-KABUPATEN BANTUL
Lokasi : SMA Negeri 1 Pundong, SMA Negeri 1 Sewon, SMK Negeri 1 Sedayu, SMK Negeri 1 Pundong
Waktu : 19 Mei 2017 s.d 31 Juli 2017


Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi

Drs. SURAYA
NIP. 19591017 198403 1 005



Tembusan Yth :
1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 PUNDONG**

Alamat : Srihardono, Pundong, Bantul, 55771 Telp (0274) 6464110
Fax. (0274) 6464110, E- mail : smapundong@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800 / 202

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SUMARMAN
NIP : 196208121989031014
Jabatan : Plt. Kepala
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Pundong
Alamat : Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : A. Brilyan Vandi Yansa
No. Mahasiswa : 13601241049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Tempat Kuliah : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian untuk rencana penulisan skripsi dengan judul " Tingkat Kepuasan Siswa, Guru olahraga, dan Kepala Sekolah Terhadap Materi Latihan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli se- Kabupaten Bantul" .

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 Psw. 544
Website: <http://fik.uny.ac.id> (Email: humas.fik@uny.ac.id)

SURAT KETERANGAN BEBAS TEORI

Nomor : 80/PJKR/S/I/2017

Kepala Sub. Bagian Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : A BRILYAN VANDI YANSA
NIM : 13601241049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah mencapai hasil studi sebagai berikut :

Jumlah SKS : 138 sks
Mata Kuliah Wajib lulus : **Sudah terpenuhi**
Jumlah Nilai D : - sks
Indeks Prestasi Kumulatif : 3.50

Keterangan ini diberikan keperluan :

1. Pendaftaran Ujian Skripsi
2. Mendaftar Yudisium

Yogyakarta, 17 Mei 2017
Kasubag Pendidikan FIK UNY

SITI AMIRONAH, ST
NIP 19690125 199903 2 001









FIK AKTIV

AKHLAK MULIA, KOLABORATIF, TOLERAN, INOVATIF, DAN VISIONER

1. Surat Keterangan ini digunakan untuk pengajuan ijin penelitian dan maju ujian Tugas Akhir Skripsi
2. Entry Yudisium hanya dapat dilakukan setelah nilai TAS dimasukan oleh petugas dengan bukti ybs. Telah mendaftar Yudisium
3. Cocokan data anda agar tidak bermasalah dikemudian hari dengan membawa bukti-bukti yang sesuai

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa :
 NIM :
 Program Studi :
 Pembimbing : *Sujarwo, M.Or.*

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	13/2/2017	Benahi tata tulis dan bentuk/susunan instrumen penelitian	
2.	20/2/2017	benahi judul penelitian	
3.	27/2/2017	BAB I - II	
4.	4/3/2017	Revisi BAB II & export jurnal	
5.	11/3/2017	uji coba penelitian	
6.	18/3/2017	BAB III + awal bab penelitian	
7.	20/5/2017	BAB IV	
8.	28/6/2017	BAB IV + V	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Dokumentasi Penelitian



Gambar 4 : Siswa sedang mengerjakan angket



Gambar 5 : Siswa sedang mengerjakan angket

Dokumentasi Penelitian



Gambar 6 : Siswa sedang mengerjakan angket



Gambar 7 : Siswa sedang mengerjakan angket

Dokumentasi Penelitian



Gambar 8 : Siswa sedang mengerjakan angket